

毎日の元気の源！！



朝食をしっかり食べましょう



○ 朝食を毎日食べるとこんないいことがあります

朝食を食べる習慣は

- ① 食事の栄養バランスと関係しています
- ② 生活リズムと関係しています
- ③ 心の健康と関係しています
- ④ 学力・学習習慣や体力と関係しています





大切な朝ごはん

あ さのはじまり、朝ごはん

さ あ、しっかり食べよう！

ご 飯におかずはもちろん、
くだものも食べるとベター

は やおきしてからだを動かし、
もりもり食べよう

ん 、スルっとすっきり毎日トイレ
をすませ、気持ちよく登校！



簡単朝食レシピ紹介

作ってみませんか？



番号	献立名								
レシピ①	焼肉丼	レシピ⑪	パンキッシュ	レシピ⑫	じゃこチャーハン	レシピ⑬	明太とろろ丼	レシピ⑭	さっぱり和風サラダうどん
レシピ②	チーズみそ焼きおにぎり	レシピ⑮	白菜の重ね煮	レシピ⑯	豆腐パンケーキ	レシピ⑰	ひじきご飯&鮭の醤油バター焼き	レシピ⑱	ライスdeパンケーキ
レシピ③	ツナ缶となめたけの炊き込みご飯	レシピ⑳	スパニッシュオムレツ	レシピ㉑	ハムとキャバツのカレー風味	レシピ㉒	タンパクたっぷり納豆ドリア	レシピ㉓	ツナこぶ結び&豆乳スープ
レシピ④	ミネストローネ	レシピ㉔	かぼちゃのカラメリーゼ	レシピ㉕	ごはんのお焼き	レシピ㉖	スペシャルカルボナーラ	レシピ㉗	ホットなグラタンヌードル
レシピ⑤	カラフルホットケーキ	レシピ㉘	鶏肉の照り焼き	レシピ㉙	鮭のバターしょうゆ焼き	レシピ㉚	バナナトースト&オムレツ	レシピ㉛	おにぎりdeスープ
レシピ⑥	ツナのカレーマヨトースト	レシピ㉜	白菜と豆乳のスープ	レシピ㉝	キャバツパン	レシピ㉞	のりじゃこチーズトースト	レシピ㉟	たまたまうどん
レシピ⑦	卵ご飯のおやき	レシピ㊱	照りたま丼	レシピ㊲	トマトとセロリのスープ	レシピ㊳	モッチもちピザ&みそ汁	レシピ㊴	ふわふわカレー蒸しパン
レシピ⑧	コーンチャウダー	レシピ㊵	テリヤキサンド	レシピ㊶	はんバーグ	レシピ㊷	びっくり!ホットケーキ	レシピ㊸	筋力モリモリエッグ
レシピ⑨	野菜と豆乳のおいしいスープ	レシピ㊹	ジャーマンポテト	レシピ㊺	キャバツのココットロコモコ風	レシピ㊻	磯部もち&バナナヨーグルト	レシピ㊼	カラフル野菜納豆丼
レシピ⑩	トマトとしらすのさっぱり丼	レシピ㊽	簡単じゃが芋ポタージュスープ	レシピ㊾	納豆のそぼろ丼	レシピ㊿	ネバナバもっちりチヂミ	レシピ	レンジde簡単! トマトリゾット