

# 朝食をとりましょう



## 朝食を大切にしましょう

朝食をしっかりとることによって、1日を気持ちよくスタートすることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、いきいきと活動を始めることができます。「時間がない」、「食欲がない」という理由で、朝食を抜く人が少しずつ増えています。特に、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢があがるにつれて、増える傾向にあります。

朝食は、1日をスタートさせる大切な食事です。毎日きちんととるようにしましょう。

## 朝食ではどんなものを食べればよいのでしょうか

脳は、ご飯やパンなどにふくまれる炭水化物をエネルギーとして使います。そして、体を十分に動かすためには、それに加えて、たんぱく質、無機質、ビタミンもとりましょう。

### ●簡単な朝食メニュー●

たまのお休みの日の朝食は自分で用意してみてもいい？  
簡単な朝食メニューを紹介します。

#### ふりかけチャーハン

1人分386kcal  
塩分0.4g  
たんぱく質11.2g

##### 【材料】 1人分

ごはん 茶わん1ぱい  
ふりかけ (市販品) 1袋  
キャベツ 1枚  
卵 1個  
サラダ油 小さじ1

##### 【作り方】

- 耐熱ボウルやどんぶりに、卵を割り入れ、サラダ油を加えて、ときほぐす。
- ごはんを加え、キャベツのざく切りをのせ、ふりかけを散らす。
- ラップをして、電子レンジで強3分加熱。
- とりだして、さっくり混ぜる。

#### ピザトースト

1人分278kcal  
塩分1.9g  
たんぱく質14.3g

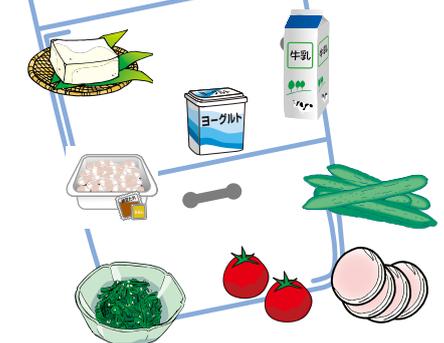
##### 【材料】 1人分

食パン (6枚切り) 1枚  
トマト 1個  
ハム 2枚  
ピザ用チーズ ひとつまみ

##### 【作り方】

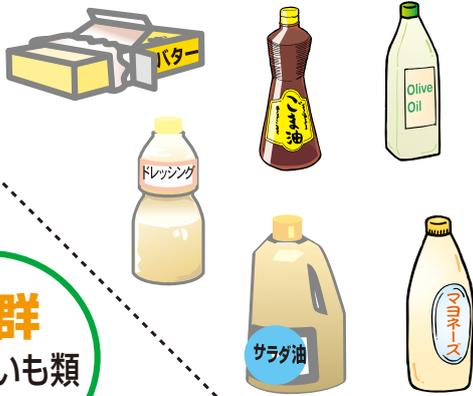
- アルミホイルに食パンをおき、ハムと幅1cmに切ったトマトを重ねてのせる。
- チーズをパリりとふりかけて、オーブントースターで3~4分焼く。

牛乳と野菜などをつけると  
栄養のバランスがとれた  
朝食となります。



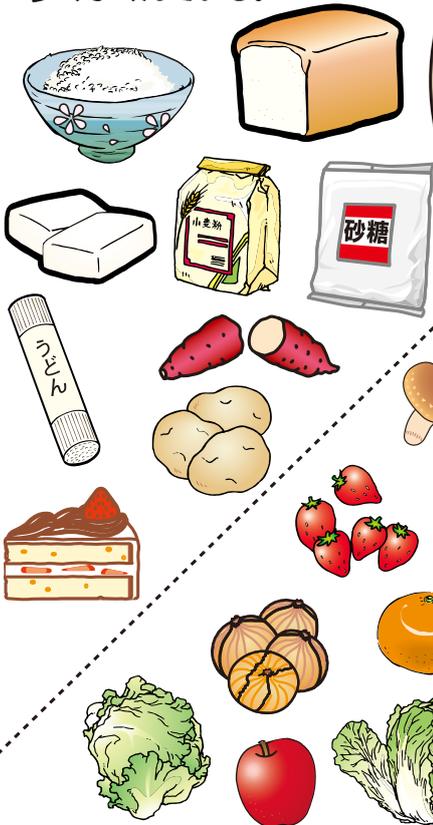
**6群**  
油 脂

脂質をおもな成分とする食品。バターなどの動物性油脂と、ごま油などの植物性油脂に分けられる。マヨネーズやドレッシングなど、油脂を多く含む食品は、この群に分類される。



**5群**  
穀類・いも類  
・砂糖

炭水化物をおもな成分とする食品。穀類は、たんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>もふくんでいる。いも類は、ビタミンCや食物繊維を多くふくんでいる。



**4群**  
その他の野菜  
・果物

色のうすい野菜をその他の野菜といい、ビタミンCやカルシウムをふくんでいる。果物には、ビタミンCが多い。また、食物繊維も多くふくまれる。

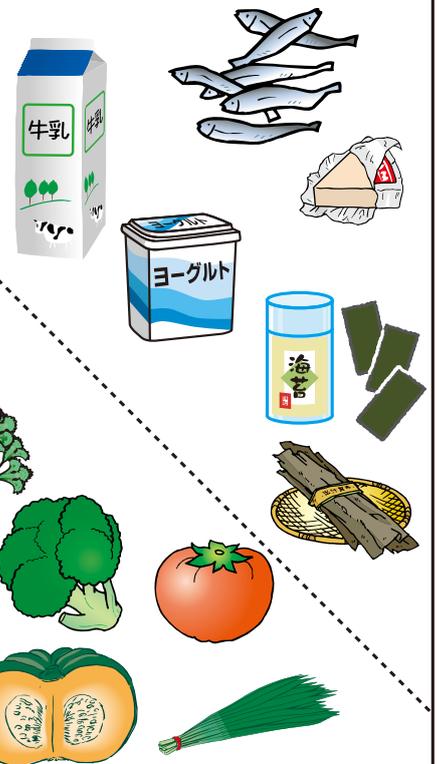
たんぱく質をおもな成分とする食品。魚・肉・卵などの動物性食品と、豆・豆製品の植物性食品とに分けられる。脂質や無機質、ビタミン類も多く含む。大豆はとうふやみそなどに加工すると消化がよくなる。



**1群**  
魚・肉・卵・  
豆・豆製品

**2群**  
牛乳・小魚  
・海藻

カルシウムを多く含む食品。牛乳・乳製品には、たんぱく質やビタミンB<sub>2</sub>も多くふくまれている。小魚は無機質のほかたんぱく質も多く含む、海藻はよう素も多くふくんでいる。



**3群**  
緑黄色  
野菜

にんじんやほうれんそうのような、色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロテン（ビタミンA）を多く含む。ほかにも、ビタミンCやカルシウム、食物繊維などをふくんでいる。

おもに  
エネルギー  
となる

おもに  
体の組織を  
つくる

おもに  
体の調子を  
整える