



朝ごはんを食べよう



子ども達が午前中から元気に楽しくすごすためには、朝ごはんをとることが大切です。食べないと、エネルギー不足であったり、体温が上がらず、ぼーとして怪我につながったり、イライラしたりして、元気にあそぶことができません。朝は忙しいとは思いますが、毎日朝ごはんをとるようにしましょう。



★朝ごはんの役割★

朝ごはんには『寝ている間に下がった体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能を起こす』という大切な役割があります。いわば、朝ごはんは体や脳に1日の始まりをお知らせしてくれる存在です。



★簡単朝ごはんレシピ おにぎらず★

<材料>

- ・ ご飯・・・適量 ・ おにぎらず用海苔・・・1枚
- ・ 具材・・・前日の残りのおかず、チーズ、ハム、かにかま、目玉焼き、きんぴらごぼう、葉物野菜などお好みのもの

<作り方>

- ①海苔よりひとまわり大きくラップを敷き、海苔を置く。
- ②海苔の真ん中にご飯の半量をのせ、その上におかずをのせる。
- ③②の上に残りのご飯をのせて、海苔の四隅を中心に向けて折りたたみ、ラップで包む。
- ④ラップの上から包丁で半分に切ったら出来上がり。

