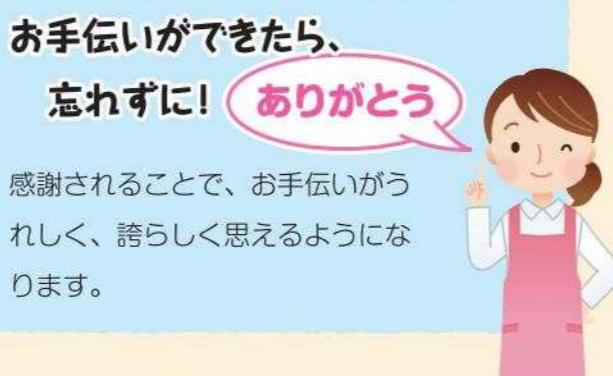


## 朝ごはんをおいしく食べるため 生活習慣を見直そう!

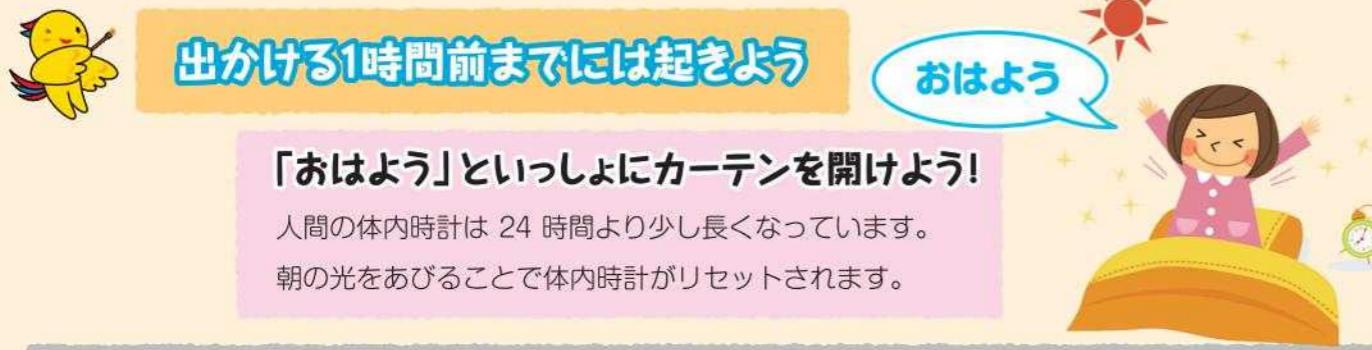
朝ごはんを食べるためには、からだも目覚め、食べ物を受け入れる準備が必要です。起きてから胃腸が動き出すまで 20~30 分かかります。

『おはよう』のあいさつをして、顔を洗ったり、食事の準備（おはしやコップを並べる）のお手伝いをして、からだを動かし、目覚めさせましょう。



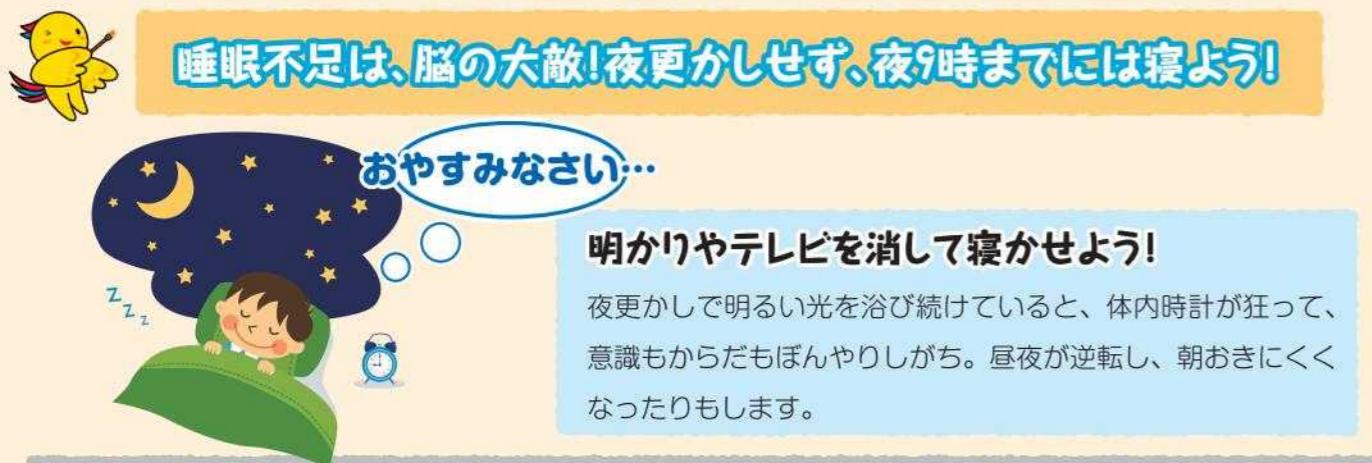
朝ごはんを食べると、胃腸が刺激されて、朝の排便がしやすくなります。家を出る前にトイレを済ませると、1日をすっきり、さわやかに過ごせます。

朝ごはん、着替え、歯みがき、排便などの時間を考えると、出かけるまでに約 1 時間は必要です。



幼児期の子どもに必要な夜の睡眠時間は、連続して 10 時間前後が目安です（個人差があります）。眠っている間に、記憶や学習に必要な脳の情報網がつくられ、また、成長に必要なホルモンもたくさん出ます。

睡眠が足りないと、機嫌よく過ごせないだけでなく、朝出かけることをぐずったり、友だちとトラブルをおこしたりするものになります。



明かりやテレビを消して寝かせよう!

夜更かしで明るい光を浴び続けていると、体内時計が狂って、意識もからだもぼんやりしがち。昼夜が逆転し、朝起きにくくなったりもします。

## 家族みんなで あさ 朝ごはん

いただきます

# 朝ごはん

～1日を元気にスタート～

あたま  
頭すっきり！  
べんきょう しごと しゅうちゅう  
勉強・仕事に集中

きで  
やる気が出て  
げんき  
いきいき元気

たいおん あ  
体温が上がって  
げんき かつどう  
元気に活動



### 朝ごはんに食べたいもの

忙しい朝は手の込んだメニューでなくてかまいません。  
ごはん・パンなどの主食に卵や野菜のおかず（主菜・副菜）を組み合わせましょう。

○脳とからだのエネルギーのもと! ごはん・パン（主食）

○肉や骨、からだをつくる! 卵・納豆・豆腐・肉・魚（主菜）、乳製品

○からだの調子をととのえる! 野菜（副菜）、果物

\*中面に、野菜をつかった簡単汁物を紹介します。



## 意外とかんたん!

### お手軽煮干だし

#### 材料

- ・煮干:10~15g  
(25尾程度)
- ・水:600ml  
(3カップ)

\*煮干の大きさや好みによって量は加減してください。



①煮干の頭と内蔵を取る。  
大きい場合は半分に割るとだしが出やすくなります。



#### 【水出しの場合】

- ②水に煮干を入れ、冷蔵庫で一晩おく。
- ③使う前に煮干を取り除く。  
煮干を入れたまま煮出すと、さらに濃厚なだしになります



#### 【煮出す場合】

- ②水を入れた鍋に煮干を入れ、20~30分おく。
- ③中火で5分ほど煮る。
- ④アクが出てきたらすくう。
- ⑤網じゃくして煮干をすくい取る。

目の細かいざるやキッチンペーパーで漉すと細かなだしがらまで除けます

#### お手伝いポイント

煮干の頭と内蔵を取ると、苦味やえぐみを抑えることができます。(水出しの場合や面倒なときは、そのままでも)  
お子さんにお手伝いしてもらいましょう。

お手伝いしたおみそ汁はいつも以上においしいね!



### ちくわと青菜のみそ汁

#### 【材料（4人分）】

- 小松菜.....3株
- ちくわ.....小2本
- だし汁.....600ml
- みそ.....大さじ2

#### 【作り方】

- ①小松菜は2cmに切る。
- ②ちくわは薄い輪切りにする。
- ③鍋にだし汁を沸かし、小松菜、ちくわを入れてひと煮する。
- ④火を弱め、みそを溶き入れる。

青菜はキャベツ、チンゲン菜、白菜など季節の野菜なんでも。  
じゃがいもやかぼちゃを入れると、ボリュームのある1杯に。

#### “だし”って面倒…と思っていませんか?

意外と手間もかかりず、美味しいだしが簡単に取れますよ。  
忙しい朝は、前の晩に準備しておく水出しがおススメ!

煮干だしをつけて



### ミルクみそ汁

#### 【材料（4人分）】

- ほうれん草.....1束 (200g)
- ホールコーン.....小1缶
- だし汁.....500ml
- みそ.....大さじ2
- 牛乳.....200ml

#### 【作り方】

- ①ほうれん草は4cmに切る。
- ②鍋にだし汁を沸かし、ほうれん草とコーンを加え、ひと煮する。
- ③火を弱めてみそを溶き入れ、牛乳を加えてひと煮する。

みそと牛乳は合性抜群!パンともよく合うおみそ汁です。  
牛乳がダメな方は入れなくても大丈夫。

#### 【作り方】

- ①にんじんはよく洗い、ピーラーで薄くそぐ。
- ②鍋にだし汁を沸かし、にんじんと、豆腐を手で崩しながら入れ、ひと煮する。
- ③にんじんに火が通ったら、みそを溶き入れる。
- ④器に盛り、白すりごまをふる。

ピーラーで薄切りすると、火も通りやすく、忙しい朝にぴったり。



### もやしのみそ汁

#### 【材料（4人分）】

- もやし.....小1袋 (100g)
- しめじ.....小1パック (100g)
- わかめ.....小さじ2
- だし汁.....600ml
- みそ.....大さじ2

#### 【作り方】

- ①もやはさっと洗う。
- ②しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
- ③鍋にだし汁を沸かし、もやし、しめじを入れてひと煮する。
- ④火を弱め、わかめを入れ、みそを溶き入れる。

もやしのしゃきしゃきの食感がおいしいおみそ汁。  
豚肉や豆腐を入れてもよく合います。

## 一杯で満足!包丁いらずの

### 簡単ミネストローネ



#### 【材料（2人分）】

- ミックスビーンズ《又はゆで大豆》.....小1缶 (120g)
- マカロニ.....1カップ (60g) / ミックスベジタブル.....1/2カップ (75g)
- ミニウインナー.....45g / 固形スープ.....1/2個
- トマトジュース.....小1缶 (190g) / 塩・こしょう.....少々

#### 【作り方】

- ①鍋にお湯 (400ml) を沸かし、ミックスベジタブル、ミックスビーンズ(大豆)、ミニウインナー、マカロニ(そのまま)を入れて少し煮る。
- ②マカロニが柔らかくなったら、トマトジュース、固形スープの素、塩こしょうで味を整える。

マカロニの量を増やせば主食として、少なくして具沢山スープに。  
サラダ用の早ゆでタイプを使用すればさらに時短になります。

## 時間がないときは! -だし不要の即席みそ汁-

### じゃことわかめのみそ汁



#### 【材料（1人分）】

- しらす干し.....小さじ1
- 乾燥わかめ.....ひとつまみ
- みそ.....小さじ1

#### 【作り方】

- 材料をすべてお椀に入れ、お湯を注ぎ、混ぜる。

### トマトのみそ汁



#### 【材料（1人分）】

- しらす干し.....小さじ1
- レタス.....1枚
- ミニトマト.....2個
- みそ.....小さじ1

#### 【作り方】

- ①トマトを半分に切る。
- ②しらす、トマト、みそをお椀に入れて湯を注ぎ混ぜる。
- ③最後に、レタスを大きめの一口大にちぎって、加える。