

あけましておめでとうございます。皆さまにとって、笑顔が沢山の1年になりますよう、お祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

🍳元気な1日のスタート！朝ごはん🍳

人は眠っている間もエネルギーを使っていて、朝目覚めるとエネルギーが不足の状態になっています。その不足を補うために、朝ごはんをとることが必要です。朝ごはんを食べると脳が活性化し、体温も上がり、快便にもつながります。朝ごはんを食べて、元気な1日をスタートさせましょう。

🍳朝ごはんは体にとって大切なスイッチを押してくれます🍳

脳のスイッチ

脳に栄養が送られるので集中できます。

《主食》

ごはん、パン、麺、シリアル

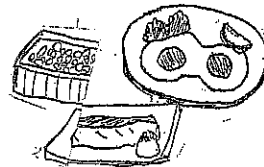


からだのスイッチ

体温が上がって、元気に活動することが出来ます。

《主菜・乳製品》

肉、魚、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品などのたんぱく質



おなかのスイッチ

おなかが元気に動きだすので快便につながります。

《副菜・汁物・果物》

野菜、果物、海藻類



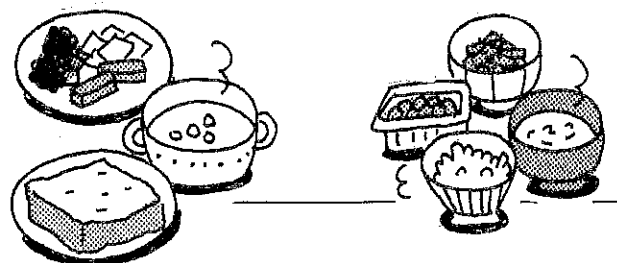
朝ごはんを毎日食べるポイント

- 1、すっきりと目覚めさせましょう。
- 2、毎日決まった時間にたべましょう。
- 3、少量でも食べる習慣をつけましょう。
- 4、無理をせずに朝食を用意しましょう。

忙しい朝の工夫

ご飯は腹持ちが良く、おにぎりにすると食べやすいです。パンは早くエネルギーになり、手軽に用意が出来ます。味噌汁やスープと一緒に食べればより体温温まります。

- ◎鮭やしらすのおにぎり…たんぱく質もとれます。
- ◎ツナサンドや卵サンド…パンにたんぱく質をサンドしたり、チーズやヨーグルトをそえるとバランスが良くなります。
- ◎具沢山汁やスープ…夕食に多めに作っておくと便利です。
- ◎納豆ご飯…ほうれん草やもやし等を和えると野菜もとれます。
- ◎具沢山汁やスープ…夕食に多めに作っておくと便利です。



—野菜が甘い季節です—

ほうれん草、白菜、大根、葱などの冬野菜は

1月、2月がもっとも甘くなる時期です。

野菜が寒さから身を守る為、水分を減らし、糖分が増すからです。特に『霜にあたると甘くなる』と言われています。甘さが増すだけではなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。

寒さや風邪に負けない体力をつける為に、旬の冬野菜を沢山食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

