

梅雨も明け、いよいよ夏の到来ですね。栄養、運動、睡眠をしっかりと、毎日の体調に気をつけながら、暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう。

## 食べよう朝ごはん、朝こそだいじなたんぱく質

1日の食事の中で朝食は1番軽く位置づけられているのですが、実は朝食は、夜間に下がっていた体温を上げて、からだや脳が活動しやすいようにしたり、集中力を高める大切な役割があるのです。

体を動かす運動エネルギーを出すための食べものはご飯やパンなどの炭水化物ですが、体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、魚、肉、大豆製品など、たんぱく質の多い食べものです。

トーストにチーズやハム、卵を。ごはんには鮭フレークやしらすを加えておにぎりにすると手軽にたんぱく質を取ることができます。

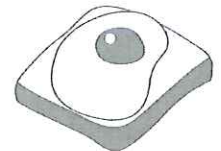
バランスの良い朝ご飯をしっかりと食べて、登園しましょうね。

### ～朝食におすすめの食材～

エネルギー源になる炭水化物の食材・・・パンやごはんなど  
体温を上昇させてくれるたんぱく質の食材・・・肉・魚・卵など  
不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物も一緒にとるとよいです。

#### ・目玉焼きトースト

食パンに卵を落として周りにマヨネーズとチーズを乗せ、塩コショウを軽く振って焼くだけで出来上がり！あつあつチーズと卵のとろーり感がたまりません。



#### ・オニオンマヨチーズトースト

薄切り玉ねぎとマヨネーズ、チーズを食パンに乗せて焼くだけで出来上がり！トーストされた玉ねぎが甘くて美味しいですよ。

#### ・照り焼きチキンマヨトースト

缶詰の焼き鳥を食パンに乗せてマヨネーズをかけて焼くだけで出来上がり！焼けたらきざみのりやかいわれを乗せるとさらに美味しく見栄えも良くなりますよ。

#### ・鮭枝豆おにぎり

〈材料〉ご飯・鮭フレーク・枝豆

#### ・おかかチーズおにぎり

〈材料〉ご飯・チーズ（小さく切る）・かつお節

#### ・しらすおにぎり

〈材料〉ご飯・しらす・醤油

