

9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

## 食べよう朝ごはん、朝こそだいじなたんぱく質

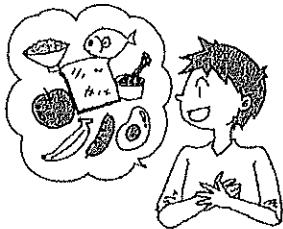
1日の食事の中で朝食は1番軽く位置づけられているのですが、実は朝食は、夜間に下がっていた体温を上げて、からだや脳が活動しやすいようにしたり、集中力を高める大切な役割があるのです。

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食べて、登園しましょう。

### 1日の活力源となる



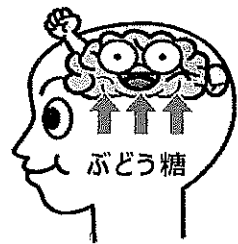
眠っている間にも、からだはエネルギーを消費しています。おなかペコペコのからだに朝ごはんを1日のエネルギーをチャージしましょう！

### 体を目覚めさせる

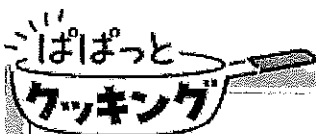


食事をすると体温が上がります。規則正しい朝ごはんは体内時計のリズムを整え、からだが目覚めます。

### 脳にもエネルギー補給



脳は、ブドウ糖をエネルギー源にして活動しますが、ブドウ糖は体内にあまりためておくことができません。朝ごはんを、毎日補給する必要があります。



## レンジオムライス

子どもにも大人にも大人気なオムライス。マグカップや深めのお皿で作る、フライパンいらずのレシピです。ご飯、卵、ツナ缶、冷凍野菜など、常備してある食材でできるので、休日のランチにもおすすめです。

### 作り方 <1人分>

- ①卵1個を割りほぐし、マヨネーズ小さじ1を加えて混ぜておく。
- ②マグカップに茶碗1杯分(130g~150g)のご飯を入れ、汁を切ったツナ缶1/2、お好みの冷凍野菜(コーン・ほうれんそうなど)、ケチャップ小さじ1~2を混ぜ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ③ご飯を平らにならし、①の卵液を注ぐ。
- ④ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600Wで1分30秒~2分加熱する。卵の固まり具合を見て、時間を調整する(子どものものは卵をしっかり加熱する)。
- ⑤お好みでケチャップをかける。

