

みんなは毎日、朝ごはん食べていますか？



クイズに挑戦して に入る
ひらがなを完成させよう！

※答えは裏にあります

1	2		3
	4	5	
	6	か	
7 の	8		
9	<input type="checkbox"/>	ち	
			10

たてのヒント

- 早寝、「
- 朝ごはんを食べると「温」が上がります
- 肉、「」、大豆製品、乳製品は体を作るたんぱく質です
- 朝ごはんを食べると体や「の」が目覚めます

よりのヒント

- 「」はお茶碗 1杯 (150 g) に約 3000 粒入っています
- 大根・トマトなどの「」は、体の調子を整えます
- 朝しっかり食べるために寝る前に「か」は食べません
- 大豆を炒って粉々にすると「」になります
- 朝ごはんを食べるとすっきり「ち」が出ます
- あなたが住んでいる街は「市」

これで君も朝ごはんの !!

朝ごはんを食べると...

のう めざ
脳が目覚める



しゅうちゅうりよく
集中力アップ

きおくりよく
記憶力アップ



い ちよう うご
胃や腸が動く → うんちが出る

たいおん あ
体温が上がる



からだ めざ
体が目覚める



からだ げんき うご
体が元気に動く



つく 作ってみよう!



かん たん あさ 簡単 朝ごはん

かん たん つく 簡単に作るポイント

- ① そのまま食べられる食材を選ぶ (牛乳、ヨーグルト、チーズ、納豆、果物など)
- ② 夜ごはんの残りものを使う
- ③ おにぎりやゆで野菜を冷凍しておく
- ④ お湯を注ぐだけのインスタント食品の活用も



さけ 鮭とコーンのまぜごはん

ざいりょう 材料(1人分)

- ・ごはん お茶碗1杯
- ・鮭フレーク 好きなだけ
- ・コーン 好きなだけ
(水切りしたもの)



つく かた <作り方>

- ① お茶碗にごはんを入れる
- ② 鮭とコーンを入れてまぜる

チーズやしらす、ハム、ツナなど他の材料でも作ってみよう!



マグカップでスープ

ざいりょう 材料(1人分)

- ・サラダチキン 2切れ
- ・ねぎ 小さじ1
- ・中華だしのもと 小さじ1/2
- ・いりごま ひとつまみ
- ・お湯 100ml



つく かた <作り方>

- ① マグカップに、ごま、一口大にさいたサラダチキン、細かく切ったねぎを入れる
- ② ①に中華だしのもとを入れお湯を注ぐ

※やけどに注意



サラダチキンやねぎは切って保存容器に入れ、冷蔵庫で保存しておく、すぐ使える!! ※なるべく早く使い切りましょう

0	1	2	3	4	5	6
7	8	9	0	1	2	3
4	5	6	7	8	9	0
1	2	3	4	5	6	7
8	9	0	1	2	3	4

ii 7 5 0 4 のりおにぎりまぜごはん : 簡単