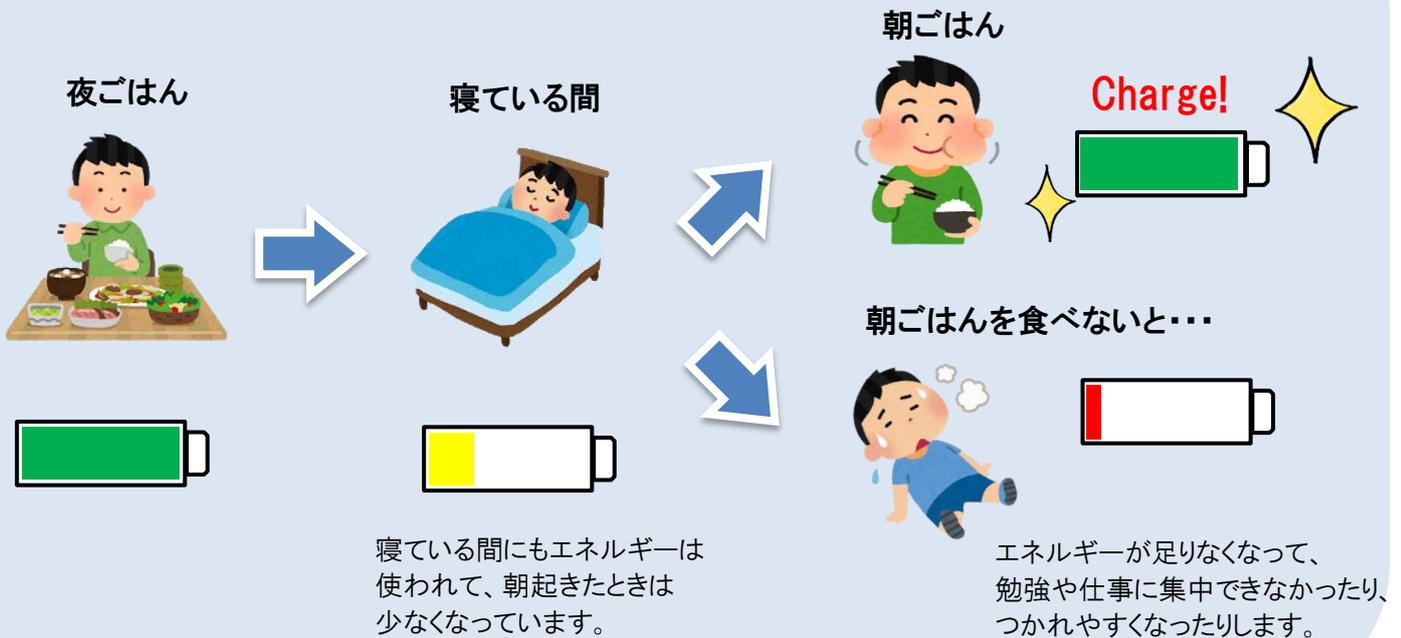


朝ごはんのススメ

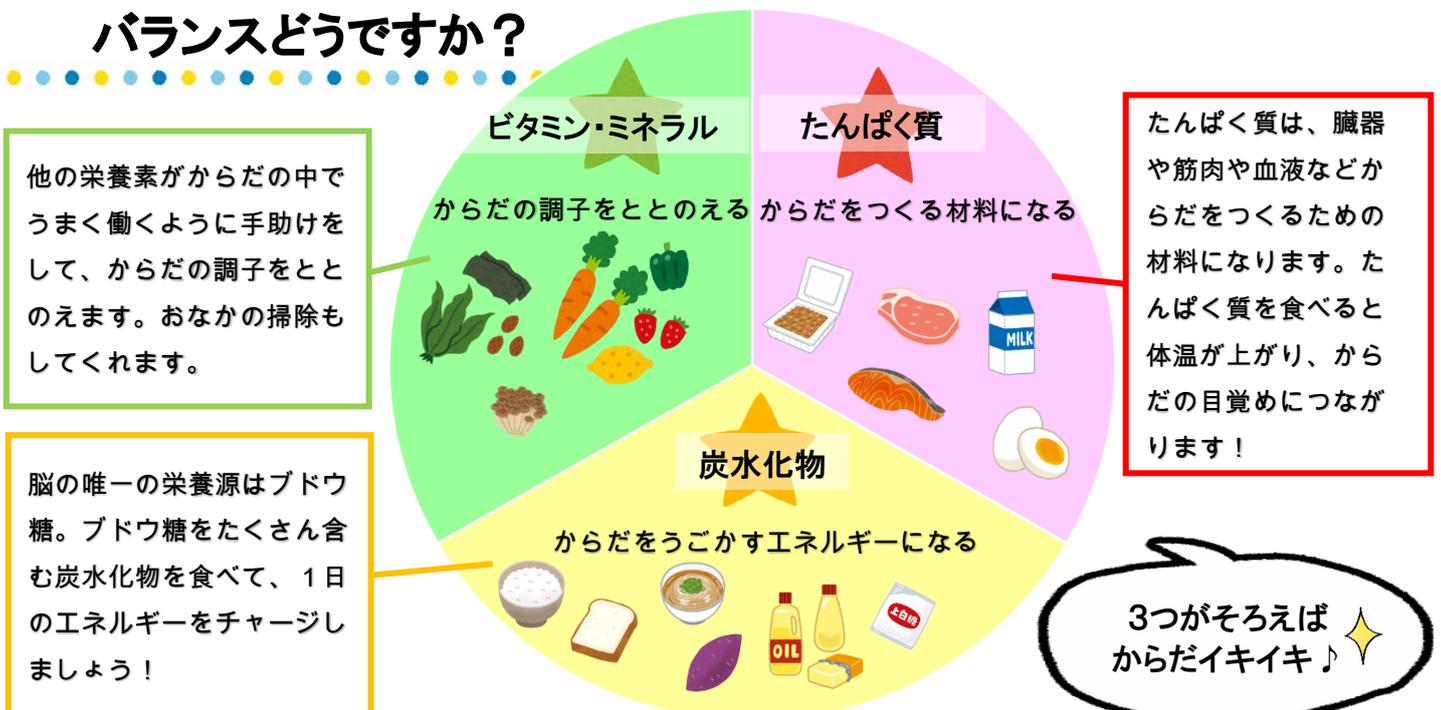


みなさんは『朝ごはん』を毎日食べていますか？朝ごはんは1日の中でも重要な役割を持つ食事です。みなさんの朝ごはんは、元気のもとになっていますか？

朝ごはんを食べると、元気パワーがたまります！



あなたの朝ごはん、 バランスどうですか？



朝ごはん変身の術

ここをCHECK!

いつもの朝ごはん



メロンパン



ジュース



名称	菓子パン
原材料名	小麦粉、マーガリン、レーズン、バター入りマーガリン、砂糖、卵、加工油脂、パン酵母、乳等を主要原料とする食品、食塩、ショートニング、発酵調味料/乳化剤、V.C.酸化防止剤(V.E)、香料、カロチノイド色素、(一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)
内容量	6個
消費期限	表面に記載

食品表示に「菓子パン」と記載されているものは、糖分や脂肪分が多いです。朝ごはんには「サンドイッチ」「惣菜パン」「調理パン」などの甘くないパンがオススメ。ジュースも糖分が多いので注意!

へんしん!

コンビニでお手軽編



サンドイッチ



野菜ジュース



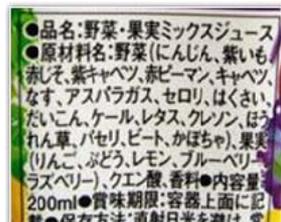
●メロンパン→野菜入りのサンドイッチ

野菜やたまごが入ったサンドイッチなら、栄養バランスGOOD!

●ジュース→野菜ジュース

野菜ジュースは、加工の過程で失われるものがあるので(食物繊維やビタミンCなど)野菜の代わりにはなりません。野菜ジュースで補うことができるビタミンやミネラルもたくさんあるので、野菜が不足している方にはオススメです。

ここをCHECK!



野菜ジュースの選び方

- ・甘味料や砂糖が添加されていないものを選びましょう。
- ・野菜汁と果汁の割合を確認しましょう。(果汁が多いと飲みやすいですが、糖分は多くなります。)

へんしん!

おうちで調理編



野菜
サラダ



チーズトースト



牛乳

●メロンパン→チーズをのせた食パン

食パンは比較的、砂糖や脂肪分が少ないので食事におすすめのパン。バターやジャムもおいしいですが、脂肪や砂糖が多いので注意。チーズをのせるとたんぱく質やカルシウムがとれるのでオススメです!

●ジュース→牛乳

牛乳には良質のたんぱく質やカルシウムが豊富。成長期のお子様には積極的にとってほしい食品です。ヨーグルトでもOK。

●プラス 野菜サラダ

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。野菜料理は1日5皿が目標。朝にも1皿は食べるようにしたいですね!

ちぎるだけ、切るだけ、ゆでるだけの野菜を常備しておくで簡単!
例: トマト、きゅうり、レタス、ブロッコリー など

くだものがあると、なおGOOD!