



あさ 朝ごはん、きちんと食べていますか??

あさ 朝ごはんが大切な理由

カラダのスイッチを入れることができます!

ほけんしつ たいちようふりよう ほけんしつ き じどう あさ た き
保健室では、体調不良で保健室に来た児童に、朝ごはんは食べた?と聞きます。なぜなら、

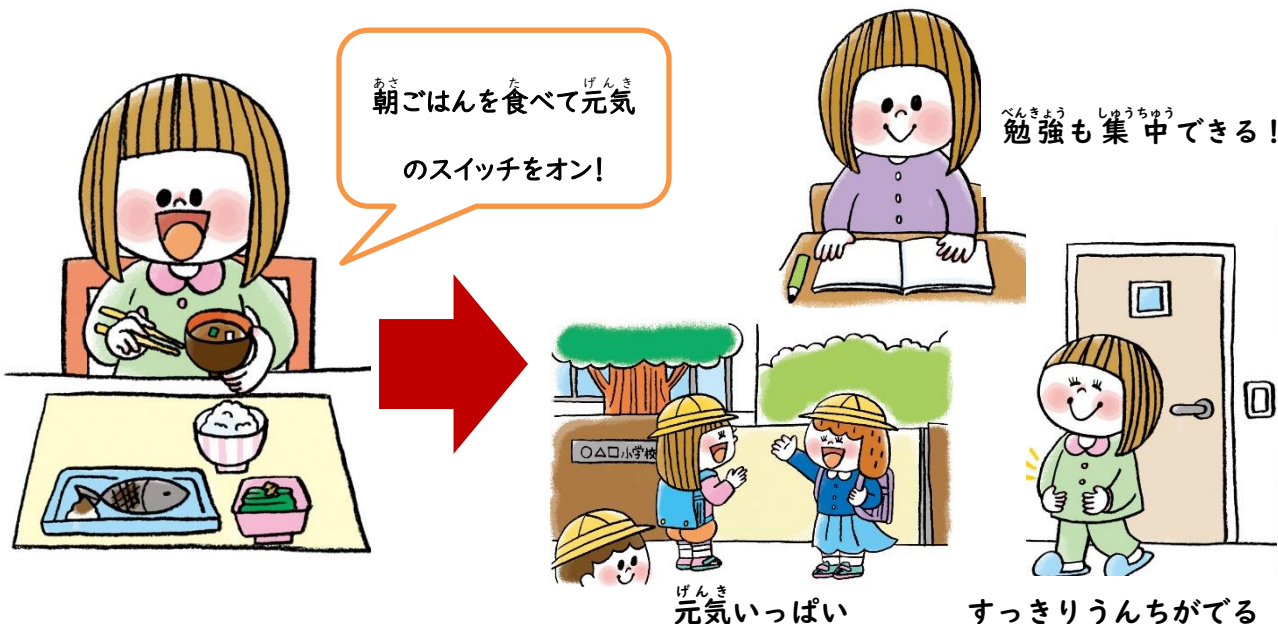
ちようしよく いちにち げんき かかわ
朝食は一日の元気に関わるからです。

●ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のエネルギー源となり、頭を目覚めさせます。

●朝食を食べると体温が上がり、体を活発に動かせるようになります。

●腸も動き出し、おなかの活動が始まるため、便秘の解消にもなります。

げんき しゅうちゅうりよく あ べんきよう
元気になるスイッチが入り、集中力も上がって勉強をがんばれるようになります。



ほけんきゆうしょくいんかい だれ かんたん すばや つく あさ かんが
 保健給食委員会では、誰でも簡単に素早く作れる朝ごはんレシピを考えまし
 た。早く作れること、そして本当に簡単に作ることができるのか実際に作ってみ
 ました。

つく
 作ってみたのはこちら～

♡はやくてかんたん! 朝ごはんレシピ♡



保健給食委員会のおすすめ料理

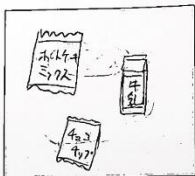
名前



料理名 チョコチップむしぼん

材料 ホットケーキミックス 大さじ3

牛乳 大さじ2 チョコチップ 適量



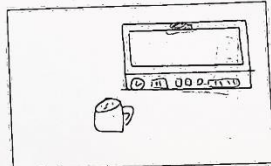
材料の絵

- 作り方① マグカップにホットケーキミックスを入れる
 ② 牛乳を入れ、たまごがなくなるまで混ぜる。
 ③ チョコチップを入れ、かき混ぜる。
 ④ 1分2分レンジでチンする(1分、こぶあ、5人で、たさ、とめる)

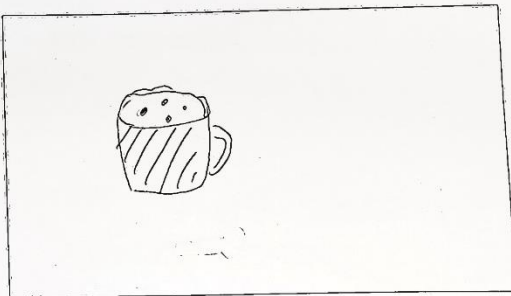
かかる時間 3～5分



作っている時の写真、絵



できあがり写真、絵



ふくらむまでチン!



よく混ぜて



ざいりよう ま
 材料を混ぜてレンジでチンするだけなので、とっても
 かんたん じかん あさ つく
 簡単でした。時間のない朝でも作ることができそうです。
 ふわふわしていて、味もとってもおいしかったですよ。
 あじ
 是非作ってみてください!

