

一日がしあわせになる

あさごはん通信

発行：大阪市立難波中学校
健康教育部

朝が待ち遠しくなる朝ご飯を食べよう

何をするときでも最初が一番こわくて、面倒くさい。これは朝も同じです。

「できれば布団から出たくない…。」という気持ちを乗り越えて、一步踏み出すのは小さくても大きな一步。でも、その踏み出した先に楽しみなことが待っていたら？それを現実にしてくれるのが**朝ご飯**です。

「好きなジャムをつけて、食パンを食べたいな！」

「今日はご飯に何を乗けて食べようかな？」

苦手な朝を少しでも楽しくする。「あさごはん通信」を通して、そのお手伝いが出来たらいいなと思います。

五分であさごはんレシピ



NO.1 ふくろで簡単ヨーグルトスムージー

- ① ポリ袋にバナナ半分、ヨーグルト、砂糖を入れる
- ② 袋の口を閉じて、手でもんでバナナをつぶす。
(きなこやココアを入れても good♡)
- ③ 袋の中身をグラスに入れて冷たい牛乳を注ぎ、混ぜる。

