

早寝  
早起き

2014・No.8

# 朝ごはん通信

大阪市立今津中学校保健室



## 体を温める朝ごはん あったか温朝食!

寒くなって、朝起きるのがつらい・・・いつまでも布団の中にいたい・・・もう、時間がない！・・・朝ごはん食べる時間は・・・ない！そんな朝をすごしているそこのあなた！朝ごはんで体は温まります。朝は決まった時間に早起きして、あたたかい朝ごはんをめしあがれ！（～）！

### \*体温をあげて活動をスムーズに！

朝は1日のうちで一番体温が低いときです。朝ごはんを食べないと体が思うように動きません。さらにこの時期、寒いのでからだが固まりがち・・・ケガのもとになりますよ！

さあ！あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、からだにスイッチON！



### \*あたたかい朝ごはんで、内側から温まろう！

寒い朝、あたたかいスープやおみそ汁など、あたたかい朝ごはんで、からだを内側から温めましょう。



セーターやマフラー、手袋で外側はガードして、内側から温めれば体はほっかほか！体も動きやすくなるし、からだが温まれば緊張がほぐれるので、顔もニッコリ、朝から笑顔で学校へGO！

よく、朝からイライラしたり、集中力がないなと思う人は、あたたかい朝ごはんで、心もほっこり、ゆったり落ち着いた気分で勉強に集中できるはずですよ！

## あったか・かんたん温朝食いろいろ



### \*お餅（うどんでもOK）入りおみそ汁

前の日のおみそ汁がちょっと残っているとき。あたためたおみそ汁に、お餅やうどん、そうめんなどを入れれば、簡単でおいしい一品に！腹持ちも良くて、あったまる～！（～）！



### \*かんたん野菜入りカップスープ



おなじみのカップスープ。それだけでもあったかくて、おいしいんだけど、ここでちょっとひと工夫！

冷凍のミックスベジタブル（とうもろこし・にんじん・グリーンピースなど）をお湯の中でゆがいて解凍し、スープに入れれば野菜入りのカップスープが出来上がり！栄養もばっちり！



### \*たまごでふんわり雑炊

市販の雑炊の素や、うどんだしの素、めんつゆなどを使ってOK。ごはんを入れてぐつぐつ・・・最後にたまごをふんわり入れれば、かんたん雑炊のできあがり！残り物の野菜をきざんで入れれば、栄養UP！

### \*ホットミルクでシリアル



食物繊維たっぷりのシリアル。冬はあたたかいミルクをかけてどうぞ！ここにハチミツを少し加えるとおいしいよ～！

### 朝ごはんマメ知識

からだが温まると（体温を上げると）免疫機能が活発になるとも言われています。この冬、あたたかい朝ごはんで、かぜやインフルエンザにかかりにくいくらい作りをしましょう！