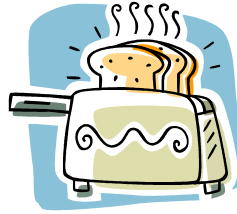


早寝)
早起き*

2014・No8

朝ごはん通信

大阪市立今津中学校保健室



自分で
作ろう

あったか・かんたん 温朝食いろいろ

寒い冬
の朝

体を温める朝ごはん

あったか温朝食!

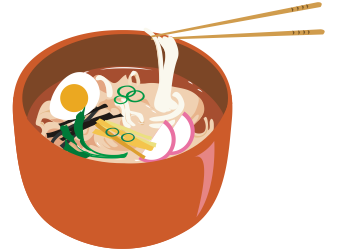
おん



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のあなた!朝ごはんでは体は温まります。朝は決まった時間に早起きして、あったかい朝ごはんをめしあがれ!(^)!

*お餅(うどんでもOK)入りおみそ汁

前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!

*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、寒いのでからだがかたまりがち・・・ケガのもとにもなりますよ!

さあ!あったかい朝ごはんをしっかり食べて、からだにスイッチON!



*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も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、栄養価UP!



*あったかい朝ごはんでは、内側から温まろう!

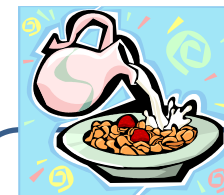
寒い朝、あったかいスープやおみそ汁など、あったかい朝ごはんでは、からだを内側から温めましょう。



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、からだか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、あったかい朝ごはんでは、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!

*ホットミルクでシリアル



食物繊維たっぷりのシリアル。冬はあっ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

からだか温まると(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、あったかい朝ごはんでは、かぜやインフルエンザにかかりにくいからだ作りをしましょう!