

朝ごはんをおいしく食べるために 生活習慣を見直そう!

朝ごはんを食べるためには、からだも目覚め、食べ物を受け入れる準備が必要です。起きてから胃腸が動き出すまで20～30分かかります。

「おはよう」のあいさつをして、顔を洗ったり、食事の準備（おはしやコップを並べる）のお手伝いをして、からだを動かし、目覚めさせましょう。



起きたら、からだを動かそう



お手伝いができたら、
忘れずに! **ありがとう**

感謝されることで、お手伝いがうれしく、誇らしく思えるようになります。



朝ごはんを食べると、胃腸が刺激されて、朝の排便がしやすくなります。家を出る前にトイレを済ませると、1日をすっきり、さわやかに過ごせます。

朝ごはん、着替え、歯みがき、排便などの時間を考えると、出かけるまでに約1時間は必要です。



出かける1時間前までには起きよう

おはよう

「おはよう」といっしょにカーテンを開けよう!

人間の体内時計は24時間より少し長くなっています。朝の光をあびることで体内時計がリセットされます。



幼児期の子どもに必要な夜の睡眠時間は、連続して10時間前後が目安です（個人差があります）。眠っている間に、記憶や学習に必要な脳の情報網がつけられ、また、成長に必要なホルモンもたくさん出ます。

睡眠が足りないと、機嫌よく過ごせないだけでなく、朝出かけることをぐずったり、友だちとトラブルをおこしたりするもとにもなります。



睡眠不足は、脳の大敵! 夜更かしせず、夜9時までには寝よう!

おやすみなさい...



明かりやテレビを消して寝かせよう!

夜更かしで明るい光を浴び続けていると、体内時計が狂って、意識もからだもぼんやりしがち。昼夜が逆転し、朝おきにくくなったりもします。

家族みんなが

あさ

朝ごはん

いただきます



兵庫県マスコット はばタン

～1日を元気にスタート～

あたま
頭すっきり!
べんきょう しごと しゅうちゅう
勉強・仕事に集中

きで
やる気が出て
いきいき元気

たいおん あ
体温が上がって
げんき かつどう
元気に活動



朝ごはんを食べたいもの

忙しい朝は手の込んだメニューでなくてかまいません。ごはん・パンなどの主食に卵や野菜のおかず（主菜・副菜）を組み合わせましょう。



○脳とからだのエネルギーのもと! **ごはん・パン** (主食)

○肉や骨、からだをつくる! **卵・納豆・豆腐・肉・魚** (主菜)、**乳製品**

○からだの調子をととのえる! **野菜** (副菜)、**果物**



➡ *中面に、野菜をつかった簡単汁物を紹介します。



意外とかんたん!

お手軽煮干だし

材料

- ・煮干:10~15g (25尾程度)
- ・水:600ml (3カップ)

*煮干の大きさや好みによって量は加減してください。



①煮干の頭と内蔵を取る。

大きい場合は半分に割るとだしが出やすくなります。



【水出しの場合】

- ②水に煮干を入れ、冷蔵庫で一晩おく。
- ③使う前に煮干を取り除く。

煮干を入れたまま煮出すと、さらに濃厚なだしになります



【煮出す場合】

- ②水を入れた鍋に煮干を入れ、20~30分おく。
- ③中火で5分ほど煮る。
- ④アクが出てきたらすくう。
- ⑤網じゃくして煮干をすくい取る。

目の細かいざるやキッチンペーパーで漉すと細かいだしがらまで除けます

お手伝いポイント!

煮干の頭と内蔵を取ると、苦味やえぐみを抑えることができます。(水出しの場合や面倒なときは、そのままでも)

お子さんにお手伝いしてもらいましょう。

お手伝いしたおみそ汁はいつも以上においしいね!



“だし”って面倒...と思いませんか?

意外と手間もかからず、美味しいだしが簡単に取れますよ。忙しい朝は、前の晩に準備しておく水出しがおススメ!



【材料 (4人分)】

- ほうれん草.....1束 (200g)
- ホールコーン.....小1缶
- だし汁.....500ml
- みそ.....大さじ2
- 牛乳.....200ml

【作り方】

- ①ほうれん草は4cmに切る。
- ②鍋にだし汁を沸かし、ほうれん草とコーンを加え、ひと煮する。
- ③火を弱めてみそを溶き入れ、牛乳を加えてひと煮する。

みそと牛乳は合性抜群!パンともよく合うおみそ汁です。牛乳がダメな方は入れなくても大丈夫。



【材料 (4人分)】

- にんじん.....1/3本 (60g)
- 木綿豆腐.....1/2丁 (150g)
- だし汁.....600ml
- みそ.....大さじ2
- 白すりごま.....小さじ2

【作り方】

- ①にんじんはよく洗い、ピーラーで薄くそぐ。
- ②鍋にだし汁を沸かし、にんじんと、豆腐を手で崩しながら入れ、ひと煮する。
- ③にんじんに火が通ったら、みそを溶き入れる。
- ④器に盛り、白すりごまをふる。

ピーラーで薄切りすると、火も通りやすく、忙しい朝にぴったり。



【材料 (4人分)】

- 小松菜.....3株
- ちくわ.....小2本
- だし汁.....600ml
- みそ.....大さじ2

【作り方】

- ①小松菜は2cmに切る。
- ②ちくわは薄い輪切りにする。
- ③鍋にだし汁を沸かし、小松菜、ちくわを入れてひと煮する。
- ④火を弱め、みそを溶き入れる。

青菜はキャベツ、チンゲン菜、白菜など季節の野菜なんでも。じゃがいもやかぼちゃを入れると、ボリュームのある1杯に。



【材料 (4人分)】

- もやし.....小1袋 (100g)
- しめじ.....小1パック (100g)
- わかめ.....小さじ2
- だし汁.....600ml
- みそ.....大さじ2

【作り方】

- ①もやしはさっと洗う。
- ②しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
- ③鍋にだし汁を沸かし、もやし、しめじを入れてひと煮する。
- ④火を弱め、わかめを入れ、みそを溶き入れる。

もやしのしゃきしゃきの食感がおいしいおみそ汁。豚肉や豆腐を入れてもよく合います。

一杯で満足!包丁いらすの

簡単ミネストローネ



【材料 (2人分)】

- ミックスビーンズ《又はゆで大豆》.....小1缶 (120g)
- マカロニ.....1カップ (60g) / ミックスベジタブル.....1/2カップ (75g)
- ミニウインナー.....45g / 固形スープ.....1/2個
- トマトジュース.....小1缶 (190g) / 塩・こしょう.....少々

【作り方】

- ①鍋にお湯 (400ml) を沸かし、ミックスベジタブル、ミックスビーンズ (大豆)、ミニウインナー、マカロニ (そのまま) を入れて少し煮る。
- ②マカロニが柔らかくなったなら、トマトジュース、固形スープの素、塩こしょうで味を整える。

マカロニの量を増やせば主食として、少なくして具沢山スープに。サラダ用の早ゆでタイプを使用すればさらに時短になります。

時間がないときは! - だし不要の即席みそ汁

じゃこどわかめのみそ汁



【材料 (1人分)】

- しらす干し.....小さじ1
- 乾燥わかめ.....ひとつまみ
- みそ.....小さじ1

【作り方】

材料をすべてお椀に入れ、お湯を注ぎ、混ぜる。

トマトのみそ汁



【材料 (1人分)】

- しらす干し.....小さじ1
- レタス.....1枚
- ミニトマト.....2個
- みそ.....小さじ1

【作り方】

- ①トマトを半分に切る。
- ②しらす、トマト、みそをお椀に入れて湯を注ぎ混ぜる。
- ③最後に、レタスを大きめの一口大にちぎって、加える。