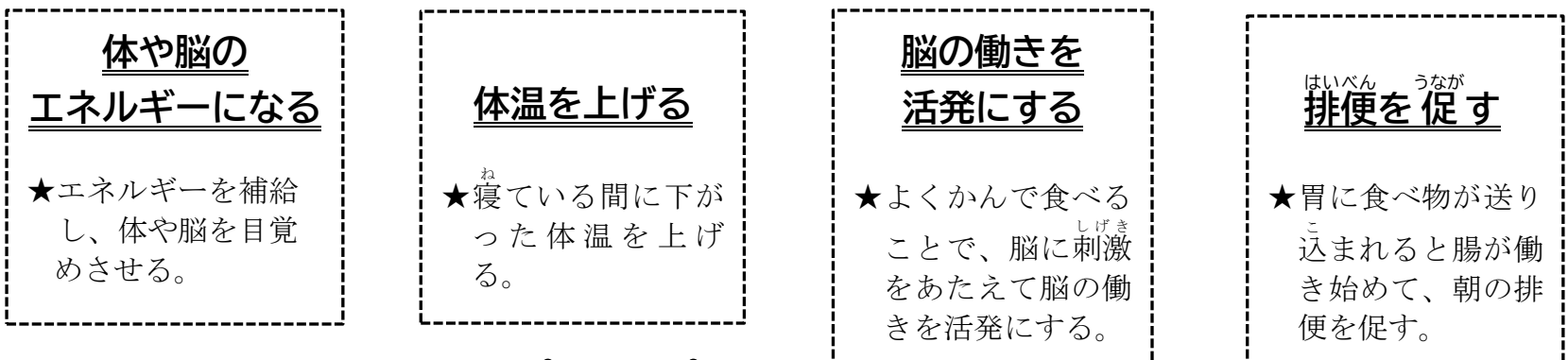


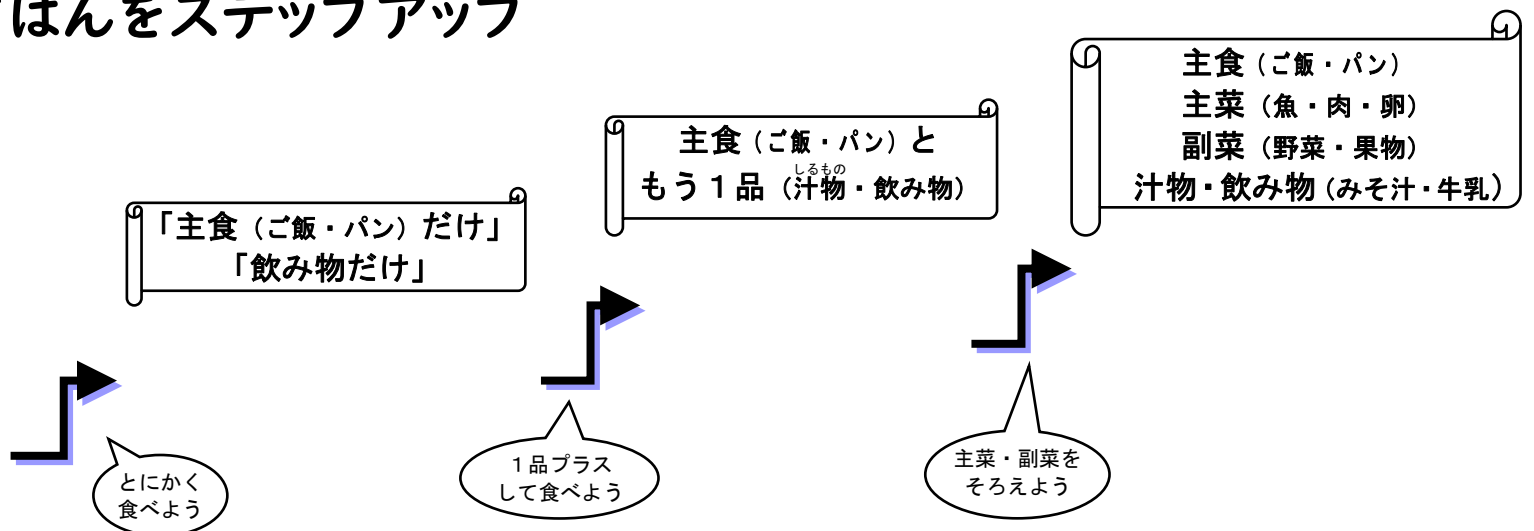
いよいよ新学期が始まりました。長い休みの間に生活リズムをくずしていませんか。よい生活リズムを取り戻し、元気にスタートを切るために、早起きをして朝ごはんを決まった時間に食べることから始めてみましょう。

1日のスタートは、朝ごはんから！

～ 朝ごはんの効果 ～



◆ 朝ごはんをステップアップ



❖ **主食**のご飯・パンで炭水化物（糖質）、**主菜**の魚・肉・卵・大豆（大豆製品）でたんぱく質、**副菜**の野菜・果物でビタミン・無機質をとります。その他、**汁物・飲み物**で足りない栄養を補います。

調理時間短縮！ 旬の食材を「ゆで置き野菜」

- ① 新鮮なうちに食べやすい大きさに切ってゆでる。（おすすめの食材：ブロッコリー・青菜・にんじん・じゃがいも・大根等）
- ② ザルにあげて冷まし、水分をよくふきとる。（キッチンペーパーで余分な水気をしっかりふきとる。）
- ③ 3日間ぐらいで食べきれ分を冷蔵庫で保存する。

※清潔な保存容器に入れて冷蔵庫で保存しましょう！

※容器にゆでた日付を貼り付けて、早めに食べ切りましょう！

- ・そのまま食べたり、付け合わせに
- ・お好みの味つけて、サラダや和え物に
- ・みそ汁やスープ、炒め物の具材に