

# 朝ごはんはからだの目覚ましスイッチです！

3つのグループ（主食・主菜・副菜）をそろえ、  
全身のスイッチオン！



あたまの目覚ましスイッチ

## 『主食』

脳や体が元気に動く  
ちからになるよ！



おなかの目覚ましスイッチ

## 『副菜』

うんちがしたくなるよ！  
からだのそうじができるね



からだの目覚ましスイッチ

## 『主菜』

寝ている間に低下した  
体温をあげるよ！

毎日決まった時間に  
食べられるといいですね。  
生活リズムが整い、1日を元気に  
過ごすことができます。



忙しい朝に  
おすすめ！

## 簡単！フラス食材でバランスアップ朝食



納豆ごはん

### フラス

ゆでた青菜（ほうれん草など）  
きざみのり  
ごま など

お好みの具材を  
トッピングする。

乳製品も食べよう！



インスタントスープに

### フラス

レタス（1/4枚・ちぎる）  
ミニトマト（1個・4等分に切る）  
ピザ用チーズ（大さじ1）

〈簡単スープの作り方〉

マグカップにすべての材料を  
入れてラップをし、電子レンジ  
（500W）で2分加熱する。



カット野菜に

### フラス

卵（1個）

〈巣ごもり卵の作り方〉

耐熱皿にカット野菜を入れ塩、こしょうを振る。  
くぼみを作り卵を割り入れ、卵黄をつまようじで  
2、3カ所刺す。  
ラップをし、電子レンジ（500W）で3分加熱する。