

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！



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！



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



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。