



6月の家庭教育月間目標

あさごはんをしっかりたべよう！

毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝食で大切なことは「よく噛んで食べること」です。「噛むこと」で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

さあ、今日も一日、早寝、早起き、朝ごはんから、始めてみませんか？

やってみよう！朝ごはんポケットレシピ

たまごやきごはん



作り方

- ① たまごを溶き、しょうゆをいれる。
- ② フライパンに油を熱し、①を流し入れる。(かき混ぜない)
- ③ たまごが固まらないうちに、かつおぶしを全体に振りかける。
- ④ たまごが少し固まったら、ごはんをのせ、はしを少し残して広げ、火を止める。
- ⑤ ひっくり返して、食べやすい大きさにカットしたらできあがり。

ざいりょう ふたり ぶん

材料(二人分)

ごはん……茶碗に2杯分

たまご……2個

しょうゆ……少々

かつおぶし……小袋1個

油……少々

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のホームページから引用

