

# 5月の家庭教育月間目標

## あさごはんをしっかりと食べよう！

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。

今一度、お子さまとの「朝食の時間」を振り返ってみませんか？

### やってみよう！朝ごはんポケットレシピ

#### たまご 卵かけごはんの丸焼き



#### 材料(1人分)

- ごはん…茶碗に1杯分
- たまご…1個(Lサイズ)
- しょうゆ…大さじ1
- 粉チーズ…大さじ1
- サラダ油…大さじ1

#### 作り方

- ボールに熱いごはんを入れ、卵としょうゆと粉チーズも入れて、よくかき混ぜる。
- フライパンを熱してサラダ油を入れ、半量ずつ丸くまとめたものを入れて、焼く。
- 裏返して軽く押しながら両面をパリッと焼き上げればできあがり。

農林水産省のホームページ「ごはんにぴったりレシピ」から引用

