

「早寝早起き朝ごはん」で元気なちばっ子

＜朝ごはんの大切さ＞

- ・脳の活動を活発にする
- ・脳へのエネルギー補給
- ・体の調子を整える
- ・体温を上げ、脳もからだも目覚める

「簡単朝食レシピ(お家の方へのお助けレシピ)」

【和食レシピ：レタス焼き飯】

材料(4人分)

ごはん	お茶碗4杯分
レタス	2枚
じゃこ	20g
塩	少々
サラダ油	適宜
ごま	少々

作り方

- ①レタスを小さくちぎる
 - ②熱したフライパンにサラダ油をひく
 - ③じゃこを炒めたら、レタスをさっと炒める
 - ④ごはんとゴマを入れ、塩で味をつける
- ※サラダ油をごま油にしてもおいしいです



レタスをちぎれば、
炒め時間は約5分。
食物繊維やカルシウム
が摂れるメニューです。

【洋食レシピ：ウインナーロール】

材料(4人分)

食パン	4枚
スライスチーズ	4枚
ウインナー	4本

作り方

- ①アルミホイル(4枚)の上に食パンをのせる
 - ②食パンの上にスライスチーズとウインナーをのせ、アルミホイルで包み、トースターで10分焼く
- ※ウインナーをハムにかえてもOKです
※スライスチーズの代わりにバターをぬってもOKです

前日に包んでおけば、
**朝はトースターに入れる
だけです。**

ラップで包めば電子レンジで、30～40秒。



**朝からモリモリ
楽しい1日のスタート**

千葉県教育委員会