

あさ 朝ごはんパワー

No. 7

げんき 元気な一日は、朝ごはんから！

あさ 朝ごはんをぬくと脳のエネルギーが不足し、なんとなく朝からイライラする、
ポーっとする・・・それは脳の活動に大切なエネルギー「ブドウ糖」が
不足しているからなんです！
ね 寝ている間にも脳は働いていて、晩ごはんまで摂った「ブドウ糖」を使っています。
つまり、朝の脳はエネルギー不足なのです。

かむ 噛む おん とう ブドウ糖！

“かむ”ことが身体を自覚めさせ、だ液が出ることで消化が助けられます。
そうすると胃腸も活発に働き、体温が上がり、身体を動かしやすくなります。
しっかり朝ごはんを食べてブドウ糖を摂り、学力・体力アップに繋がしましょう！



ひ つか かんたん こ つく
～火を使わず簡単！子どもも作れる～

とうふ どん 『かんたん豆腐どん・どん・丼』

さいかいしびーていーえーきょうぎかい
堺市PTA協議会ホームページ朝ごはんパワーレシピより

【材料】

- ごはん …… 茶碗1杯
 - 木綿豆腐 …… 半丁
 - かつお節 …… 1パック
 - ポン酢 (麺つゆもOK) …… 適量
- ↓好みでトッピング↓
- ねぎ …… 10g
 - 生卵 …… 1個



【作り方】

- ① 丼にご飯を「どん」と入れ、サイコロ状に切った木綿豆腐(半丁)を「どん」とのせる。
- ② かつお節パックを「どん」とかけて、ポン酢、もしくは麺つゆをかけて出来上がり！！
※お好みのトッピングで、ねぎ、生卵などを加えると風味もUPで美味しいよ！
*ほうちょうやガス、レンジをつかうときはおうちのひとにきいてからつくってね。

さいかいしびーていーえーきょうぎかい
堺市PTA協議会のホームページには他にもたくさんの朝食
レシピがあります。朝食レシピも募集中！ホームページまで。

さいかいしびーていーえーきょうぎかい
堺市PTA協議会