

忙しい朝は「かんたん」朝食で栄養補給 **得**まる

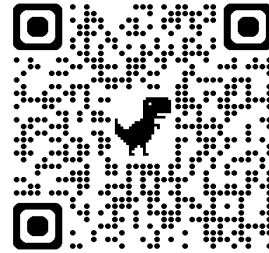
冷蔵庫にあるもので簡単レンチンスープで野菜を食べよう!! 😊

朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。寝ている間に低下した、体温を上げ、脳の働きを活性化させ、お腹の調子やリズムを整える働きがあります。

時間のない朝におすすめしたいのが、具だくさんの汁物です。汁物は、野菜の「ビタミン」「食物繊維」、入れる具材によって、肉、魚、豆腐、卵などの「たんぱく質」を一緒に入れることができます。和風・洋風・中華風いろいろなバリエーションができます。

おすすめしたいスープが、右のQRコードの電子レンジで作るスープです。冷蔵庫にある野菜を入れ、水を入れてレンジで調理、味付けをするだけで、野菜たっぷりのスープを朝食に取り入れることができます。

レンチンスープの作り方は、こちらをチェック



時間のない朝にはこんな工夫はいかがでしょうか

- 前日の夜に多めに作る(翌日温めるだけ)
- カット野菜を活用する(切る時間の節約、千切りだと火が通りやすくなります)
- 野菜をピーラーで薄くスライスする(調理時間の節約)
- だしの素やスープの素などを活用する(↑のレンチンスープで活用しています)
- ウインナーやベーコン、ハム、かまぼこなどを活用する



食べ物をごみにしないで

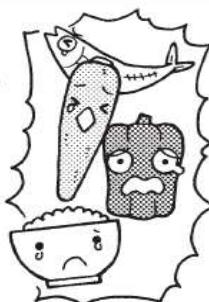
せっかくつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう。

こんな理由で食事を残していませんか？

ピーマンは
きらいなの



おやつを食べたら
おなかがいっぱい



ダイエット
中だから



お皿によそい
すぎちゃった

