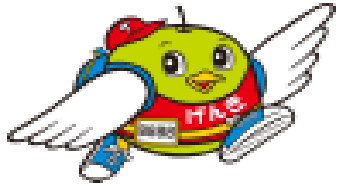


高校生のみなさんへ～食育応援メッセージ～



# オハ！ごはん

— 必ず食べます 朝ごはん —

朝食を食べるとどんないいことがあるの？

これがバランスのとれた朝食！（一例）

## 集中力アップ

脳にエネルギーを  
補給し目覚めさせる

## 肥満予防

昼食までの空腹感を  
なくし食べ過ぎを防ぐ

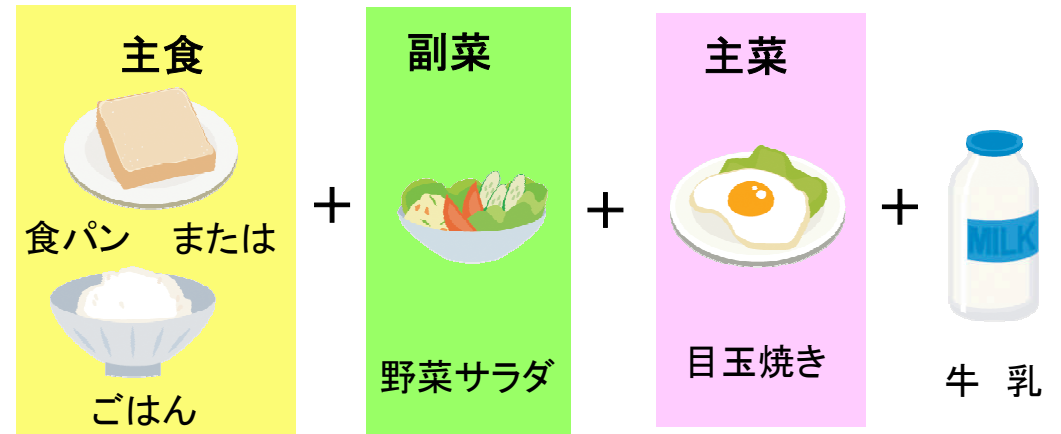
活動のエネルギー源になる  
勉強・運動のために

## 便秘予防

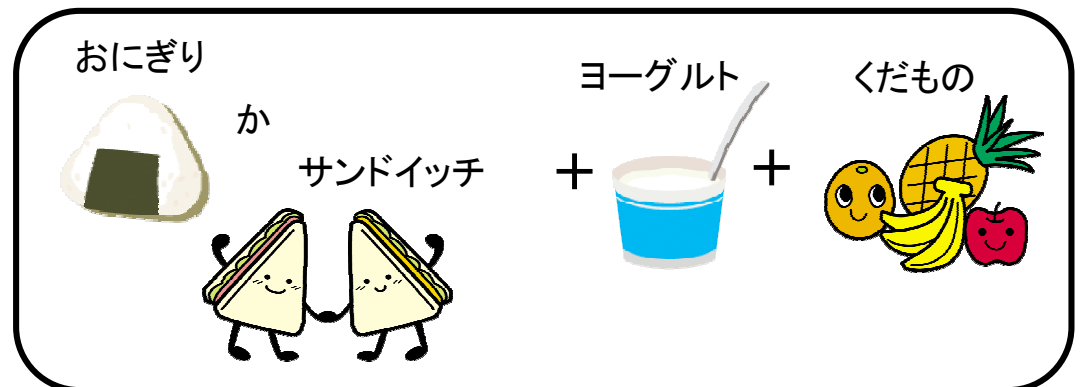
腸が刺激を受けて  
便秘予防

## 体温を上げる

体を温めて  
ウォーミングアップ



時間がないときはこんな組み合わせもOK！



鳥取県（平成22年6月作成）

# 簡単にできて 手軽に食べられるおたすけメニュー



ロールパンに切れ目を入れ、内側にマーガリンを塗る。  
レタスをはさみ、きんぴらごぼうを入れる。  
最後にスライスチーズを入れ、オーブンで3分ほど焼く。

きんぴらゴボウは惣菜を利用してもOK



茹でたブロッコリーをお皿に入れ、卵を割り入れる。

とろけるチーズをのせて塩こしょうし、レンジで1分チンする。

