

# 朝ごはんはどうして必要なの？

→寝ている間に下がってしまう体温を上げるため

• 体のエネルギー源であるブドウ糖は寝ている間に消費され、

朝起きた時には、ほぼ空っぽに！エネルギー源となる糖質を

中心に、栄養たっぷり朝ごはんを毎日食べよう！

## ステップ1 デコおにぎり



## ステップ2 フルーツヨーグルト



## ステップ3 サラダ



朝ごはんづくり検定【4～5歳】 おうちの人と一緒に作ってみよう！



### ステップ1 デコおにぎり

調理時間  
5分

【材料】1人分

白ごはん

焼き魚（さけ）

わかめふりかけごはん

のり

1 白ごはんにはぐしたさをまぜる。

2 ラップでさけごはんとかめごはんを

丸いおにぎりにする。

3 のりをはりつけて、目や口のかおをつくる。

### ステップ2 フルーツヨーグルト

調理時間  
5分

【材料】1人分

ヨーグルト 80g

バナナ

パイナップル

みかん

ブルーベリー

1 ヨーグルトを器にいれる。

2 好きなフルーツを食べやすい大きさに切る。

お好みで



### ステップ3 サラダ

調理時間  
5分

【材料】1人分

レタス 2～3枚

ミニトマト 2個

シーチキン 小さじ1

コーン（缶） 小さじ1

1 レタスとミニトマトを水でよくあらう。

2 レタスを食べやすい大きさにちぎる。

3 ちぎったレタス、トマトを器に盛り、シーチキンとコーンをのせる。



あらう → ちぎる → のせる