

## Vol.11 生活リズムを整えましょう【かむかむおにぎり】

新年度は新しい生活をスタートする方も多いのではないのでしょうか。生活リズムを見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気な体づくりをしましょう。特に朝ごはんには、①体のリズムを整える ②体温が上昇し活動しやすくなる ③脳にエネルギーを補給するなど、たくさんの役割があります。規則正しい生活を心がけ、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

〈朝食を食べる習慣がない方も、まずは簡単なものから始めてみませんか?〉

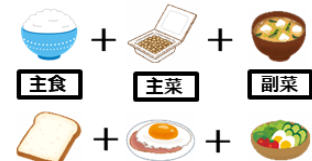
ステップ①まずは簡単なものから



ステップ②2種類以上組み合わせて



ステップ③主食・主菜・副菜を組み合わせて



おにぎりに野菜や小魚を入れることで、栄養バランスアップ!  
お子さんの食事やおやつにもピッタリです。



【1人分の栄養量】

- ・エネルギー 257kcal
- ・たんぱく質 5.1g
- ・脂 質 1.2g
- ・炭水化物 53.1g
- ・塩 分 0.7g

### 材料(2人分)

ごはん	300g	白ごま	大さじ1/2 (3g)
小松菜	30g	塩昆布	5g
しらす干し	大さじ2 (12g)		

### 作り方

- ① 小松菜はよく洗い、細かく切ってレンジで加熱し、水気をしっかりしぼる。
- ② しらす干しは熱湯をかけ、水気を切っておく。
- ③ ごはんにすべての材料を入れて、さっくりと混ぜ食べやすい大きさに握る。