

プラスワン
+1で健康朝食

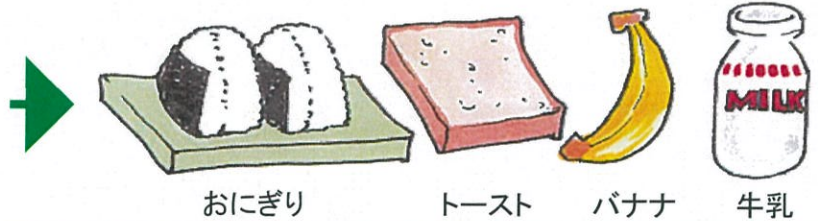
いま、育ちざかりの小中学生の間に朝食を食べなかったり、食べても菓子パンだけとか、サプリメントのみなどという、栄養的にかたよった朝食の子どもたちが増えています。朝食は、1日を元気にすごすための大事な食事です。かたよった朝食で、みなさんの体や脳の成長に影響が出ることが心配されています。毎日を元気にすごすために、栄養バランスのとれた朝食の工夫について考えてみましょう。

プラスワン
朝ごはんに+1をしよう！

まず何かを^{プラスワン}+1して、栄養バランスをステップアップ

1) 何も食べていない人

とにかく何か食べよう。



おにぎり トースト バナナ 牛乳

2) 果汁入り飲料だけの朝食の人



果汁入り飲料は果物や野菜100%ジュースに変える。そして+1をしよう。



トースト ウィナーソーセージ スクランブルエッグ

3) 菓子パンだけの人



菓子パンはトーストに。それが無理ならあまり甘くないパンに変える。そして+1をしよう。

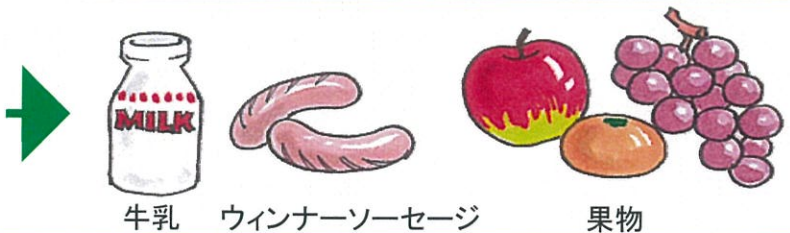


牛乳 目玉焼き 野菜サラダ

4) 栄養サプリメントだけの人



とにかく何か食品を食べよう。



牛乳 ウィナーソーセージ 果物

5) カップめんの人



カップめんこんな食品を+1しよう。



ゆで野菜 ハム ゆでたまご

作成 / 国際^{せん}ズンタ SEN姫路ズンタクラブ

+1 ができたら次のステップへ！

赤、黄、緑の食品をそろえて栄養バランスを整えよう

下の絵のような3つのグループ（赤、黄、緑）の食品がそろい、食品数も増えるように+1の内容を工夫しましょう。

赤の食品
(血や肉や骨となる)

とり肉、とうふ、こんぶ、牛肉、あさり、しらすぼし、チーズ、たまご、さかな、牛乳

黄の食品
(熱や力となる)

砂糖、バター、パン、ごま、ラーメン、ごはん、マヨネーズ、サラダオイル、さつまいも

緑の食品
(体の調子を整える)

キャベツ、たまねぎ、いちご、こまつな、きゅうり、なす、ピーマン、ほうれんそう、トマト、しいたけ、にら、だいこん、かぼちゃ

栄養サプリメントに牛乳の人

牛乳 → +トマト → +トースト

食品を主体とし、サプリメントは補助として利用しましょう。サプリメントにたよらなくてもよい朝食にしましょう。

カップめんにはムをのせた人

ゆで野菜をたっぷり入れる

ゆで野菜は色の濃い野菜と、その他の野菜を混ぜると栄養バランスがさらによくなります。

野菜ジュースにトーストの人

トーストをチーズトーストにする

チーズトーストにたまねぎ、ピーマン、マッシュルームなどものせて、フルーツヨーグルトあえをそえたら完ぺき。