

# 『♪わくわくする朝ごはん』 作って食べましょう

## 季節を感じる朝ごはん

朝は空気も澄んで、鼻も舌もさえてまっさら！  
そしてお腹も空腹状態です。



朝から旬の野菜や果物を食べると、食事から季節を感じることができます。  
旬の食材は栄養が詰まっているだけではなく、その季節に必要な働きをしてくれます。

例えば冬野菜は風邪などの病気に負けない体を作る  
β-カロテンやビタミンCが豊富、  
かぶやごぼう等の根菜類には体を温めてくれる  
効果もあります。



新鮮な果物は夜食べるより、朝食の方が甘味や  
香りを強く感じて美味しいです。



## ゆっくり食べる朝ごはん



普段は忙しくバラバラに食べる朝ごはん。  
時間に余裕のある日は、ゆっくりと家族みんなで作って食べてみませんか？  
会話がはずみ、楽しく美味しくなります。  
一人暮らしの人も、いつもの朝食に一品添えて、  
音楽などを聴きながらゆったりと取る  
贅沢な朝食はいかがでしょう。

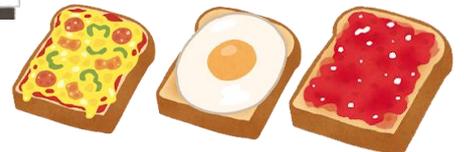


例えば、みんなで作る朝ごはん

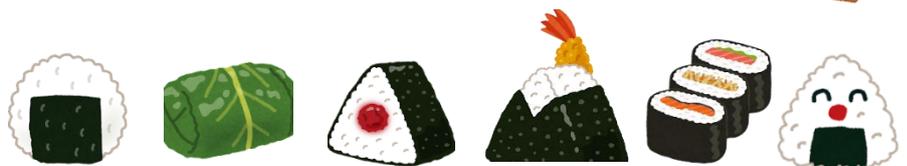
★お好み焼き



★いろいろなトースト

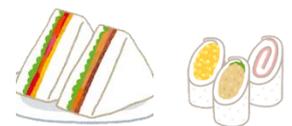


★いろいろなおにぎり



★ちょっとがんばって・・・

(一汁三菜)



後片付けもみんなでしましょう♪