

食事だより 冬

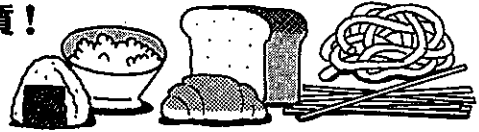
朝ごはん食べてからだぽかぽか！



● 脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を ●

● 脳を動かすエネルギーは糖質！

● …主食



● 体を温かくするのは

● タンパク質！…主菜



● 朝ごはんを食べないと寒い！



朝、超忙しい人も何か少しでも食べましょう

冷凍おにぎり
ホットミルク
プチトマト

または季節の果物



インスタントスープに
ごはんを入れてリゾット風に…



納豆ごはんまたは鮭ごはん
インスタントみそ汁またはスープ



海藻や野菜の
入っているものが
おすすめ

魚フレークや
鮭缶を使えば
便利



朝食は1日のエネルギー源！！

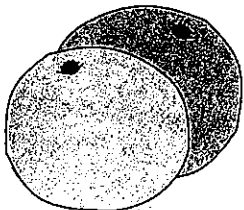
つくる習慣がいたら



食べる習慣ができれば



手づくりヘステップアップしてみましょう！！



冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。

