



元気モリモリだより

早寝・早起き・朝ごはんで元気な1日!

新学期が始まりました! みなさんは早寝・早起き・朝ごはんできていますか? この3つを心がけると生活リズムが整い、毎日元気に過ごすことができます! ぜひ家族みんなで早寝、早起き、朝ごはんを意識してみましょう!



〇早寝のポイント (心身が回復し、脳や体が成長します)

- ・夜9時ころには寝るようにしましょう。
- ・眠る2時間前にはスマホやテレビ、ゲームは控えましょう。
- ・毎日同じ時間、同じサイクルで眠るようにしましょう。



〇早起きのポイント (朝日を浴びると目が覚め、集中力が上がります)

- ・しっかりと睡眠時間を取って元気よく起きよう!
- ・朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう!
- ・毎日、同じ時間、同じサイクルで起きるようにしよう!



〇朝ごはんのポイント (元気に活動するためのエネルギー)

- ・毎日、朝ごはんを食べるようにしましょう!
- ・朝ごはんをよく噛んで食べましょう!
- ・朝ごはんを作ったり、皿洗いなどのお手伝いをしよう!



元気モリモリレシピ(主食編)



◆好きな具でおにぎらず◆

材料 (4人分)

ごはん	600g
コーン缶	20g
焼きのり	4枚
スライスチーズ	4枚
レタス	2枚
ツナ缶	2缶
マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ① レタスは洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ② ボウルにツナ缶、マヨネーズを入れて混ぜ、ツナマヨを作る。
- ③ ごはんにコーンを入れて混ぜる。
- ④ ラップの上に焼きのり、ごはん、レタス、チーズ、ツナマヨ、ごはんの順に重ね、焼きのりで包む。
- ⑤ 10分ほどおいて馴染ませ、半分に切る。

発行 令和3年4月19日
涌谷町健康課 健康づくり班

今回はツナマヨネーズですが、卵焼きやカツなど自分の好きな具材を挟めて切っても美味しいです

