【フレンチトースト】

＜材料＞

食パン

卵

砂糖

牛乳

シナモンシュガー

＜作り方＞

①卵、牛乳、砂糖をまぜ、パンをよく浸し、途中裏返す。

②バターをひいたフライパンで①のパンを焼く。

両面こんがり焼けたら出来上がり!!

シナモンシュガーやメープルシロップをかけて・・・いただきます!!
前夜から浸して、冷蔵庫で準備すると時短にも♪

時間がない！　食欲がない！
どうすればいいの？

朝食の工夫

脳もからだもすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんととることがとても大事です。毎朝ちゃんと食べてますか？

朝食をとらない理由は「時間がない」「食欲がない」から。時間がないのは、夜更かしによる朝寝坊が影響していると考えられますし、そのために生活リズムが乱れると食欲も出ません。まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活のリズムを整えることが大切です。