

【かんたんスープ雑炊】

〈材料〉

即席卵スープ

ごはん

ネギ



〈作り方〉

①たまごスープにお湯を入れ、あたたかいご飯を入れどうす
いを作ります。

②最後にねぎをパラパラとちらします。

ちょっと大きめの、おちゃわん・マグカップでつくと、作りやすく、食べやすいです。

朝食は1日のはじめの大事なスイッチ



朝食が大事なワケ

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」とするのは、寝ている間にブドウ糖が使われ、足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリになりがちです。ブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれ、朝から勉強や仕事に集中できます。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。