



# 朝ごはんを食べよう♪

パン編

No.3

## めざせ！早寝・早起き・朝ごはん♪

早寝早起きをして、おいしく朝ごはんを食べるために、生活リズムを整えるヒントを紹介します。



## ★カーテンや雨戸を開けて朝の光を浴びる★

脳の中の体内時計は朝の光を感じることで、リセットされます。光が入りにくい部屋なら電気をつけるなどし、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。



## ピザトースト

### 材料(1人分)

|           |         |    |
|-----------|---------|----|
| 食パン       | .....   | 1枚 |
| 玉ねぎ、ピーマン、 | } ..... | 適量 |
| ベーコン又はツナ  |         |    |
| ピザ用チーズ    | .....   | 適量 |
| ケチャップ     | .....   | 少々 |



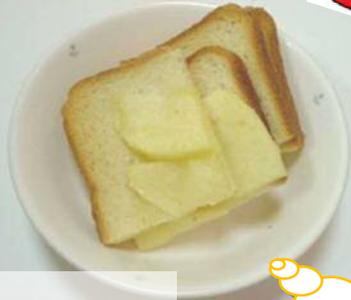
### 【作り方】

- ①玉ねぎ、ピーマン、ベーコンはせん切りにする。
- ②食パンに①をのせ、チーズとケチャップを上からかけてトースターで焼く。

## りんごトースト

### 材料(1人分)

|           |       |        |
|-----------|-------|--------|
| 食パン(10枚切) | ・     | 1枚     |
| りんご       | ..... | 約 1/5こ |
| グラニュー糖    | ..... | 適量     |
| マーガリン     | ..... | 適量     |



### 【作り方】

- ①りんごは芯を取って薄切りにする。
- ②食パンにマーガリンを塗り、その上に①を並べグラニュー糖をふりかけ、トースターで焼く。

園でも人気のメニューです♪

## 和風ラスク

### 材料(1人分)

|       |       |    |
|-------|-------|----|
| 食パン   | ..... | 1枚 |
| マーガリン | ..... | 適量 |
| ごま    | ..... | 少々 |
| じゃこ   | ..... | 適量 |



### 【作り方】

- ①食パンにマーガリンを塗り、ごま・じゃこをのせ、トースターで焼く。