

正解は…② お米

ちょっと豆知識!!

寝ている間も脳はブドウ糖をエネルギー源として働いています。朝になるとブドウ糖が足りなくなってしまうため、朝食をしっかり食べる事で脳にエネルギーが供給され集中力や作業能力、学習能力が高まると言われています。食パンとお米どちらもブドウ糖を含んでいますが、「お米」がおすすめです！

お米がおすすめの理由

- ◎ 脂質が少ない
- ◎ 塩分がほぼ0
- ◎ ゆっくり消化吸収されるので腹持ちが良い

食パン (1枚当たり) ・エネルギー 179kcal ・たんぱく質 5.3g ・脂質 2.7g ・炭水化物 33.4g 食塩相当 0.9g

ごはん (1杯当たり) ※約150g ・エネルギー 234kcal ・たんぱく質 3.8g ・脂質 0.5g ・炭水化物 55.7g 食塩相当 0g

お湯を注ぐだけ!!朝から美味しい♪ごちそう味噌汁



鎌田式みそ玉★

《栄養成分》(1人当たり)

エネルギー 146 kcal

炭水化物 6.4 g

食物繊維 2.8 g

脂質 7.4 g

たんぱく質 15.7 g

食塩相当量 1.2 g

作り方 (保存期間は約1ヶ月)

- ① みそと顆粒だしを混ぜ合わせる
- ② 広げたラップに①とお好みの冷凍野菜、たんぱく質食品をのせてぎゅっと丸める
- ③ 冷蔵庫で保管する
- ④ 食べる時はお椀にラップから取り出したみそ玉をいれ熱湯を注ぎよくかき混ぜる

Point!

野菜とたんぱく質をたっぷり入れる事がポイント! ごはん半分になるぐらいたっぷり入れよう!