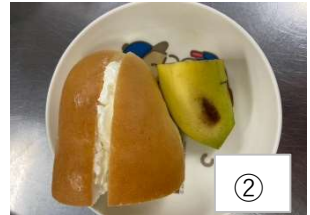




- ①静岡：「富士宮焼きそば」
- ①新潟：「はりはり漬け・太平汁」
- ②長野：「山賊焼き・野沢菜漬け・牛乳パン」
- ②富山：「のっぺい汁・とろろ昆布おにぎり」



### おすすめレシピの紹介

### カリフラワーのサラダ



材料(2人分)

カリフラワー	1/2個	人参	1/2本
もやし	1袋	マヨネーズ	大さじ1
コーン缶	1/2缶	砂糖	小さじ1

作り方(2人分)

①カリフラワーは小房に分け、食べやすい固さに茹でます。人参は千切りにします。人参・もやしを耐熱皿にのせ、水を大さじ1振ります。ラップをふんわりかぶせ、電子レンジ(600w)で2分加熱します。②野菜の粗熱がとれたら、コーンを入れ調味料で味を整えたら完成です。

ビタミンCを含んでいて加熱することでさらにビタミンCがUPします。

## 朝ご飯を食べて1日をスタートしましょう！



朝ご飯を食べると、1日を元気に活動するための準備が整います。朝ご飯を抜くとエネルギー不足で集中力が欠けたり、イライラしたりするなどの影響があります。また、寝起きは脱水気味なので水分を摂ることで胃腸が働き、食欲も湧きやすくなります。朝ご飯を毎日食べる習慣を身につけましょう。

### 朝ご飯の効果

**頭のスイッチ**

やる気や集中力を高め、学習能力が向上します。

**体のスイッチ**

元気に活動できるようになり、体力や運動能力が向上します。

**おなかのスイッチ**

胃や腸が動き出し、お腹の中がすっきりします。

朝ご飯は少し口に入れる程度でも十分に体のスイッチが入ります。バナナ1本とヨーグルト、小さめのおにぎり等も簡単でおすすめです。時間に余裕があれば星やハートの形などにすると食べ進みもよくなるかもしれませんね。