

はじめに

「朝ごはん食べていますか？」

朝ごはんが大切とわかっていても起きられなかったり、食欲がなかったり…。食べられない理由は様々あると思います。

朝ごはんは1日を元気に過ごすための活力源です。朝ごはんをおいしく食べるには、規則正しい生活が何より大切です。夜更かしをすると生活のリズムが乱れてしまいます。

『早寝・早起き・朝ごはん』生活リズムを整えて、まずは、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

朝ごはんレシピ募集にあたり、応募して下さった皆さん、ご協力いただきました保育所・幼稚園・学校関係者の皆様ありがとうございました。

この『元気いっぱい朝ごはん』が少しでも朝ごはんを作るきっかけや参考になれば、大変うれしく思います。

朝ごはんをしっかりと食べて、元気な1日をスタートさせましょう！

平成25年12月



応募いただいたレシピの分量・作り方・漢字・ひらがな等編集させていただいた箇所もありますので、ご了承ください。