

2 回目の食育ドリルは、食生活のワンポイントアドバイス！

自分の健康にあわせた食生活が送れるような理解や望ましい食習慣を身につけ、
今後とも食生活を大切にできるようにとの願いです。

() に該当する言葉を選び記入しましょう。

1, 体を活性化する朝ご飯は、卵料理で決まり！

理想的な朝食とは、昼間での () を十分にカバーし、身体を () さ
せ、
スタンバイさせ、もたれず身体の () を妨げないものでありたい。

目覚め	体力	動き
-----	----	----

2, 朝の定番、おすすめの卵

栄養面で、 () 以外の栄養素をほぼ含む完全食品。
() も良く、素早く () にすることができます。

エネルギー	消化吸収	ビタミンC
-------	------	-------

3, 効果的なメニュー

卵と組み合わせるなら、卵に含まれていない () と
()
が一緒に取れる () を組み合わせましょう！

植物センイ	ビタミンC	野菜と果物
-------	-------	-------

4, 食べ方は

目玉焼き、卵焼き、ゆで卵、卵サンド、野菜と炒めたり、バリエーションはたくさんありま
す。

昼食にとれば、タンパク質による () 効果で、午後に向けて
() 整えることができます。

体調	疲労回復
----	------