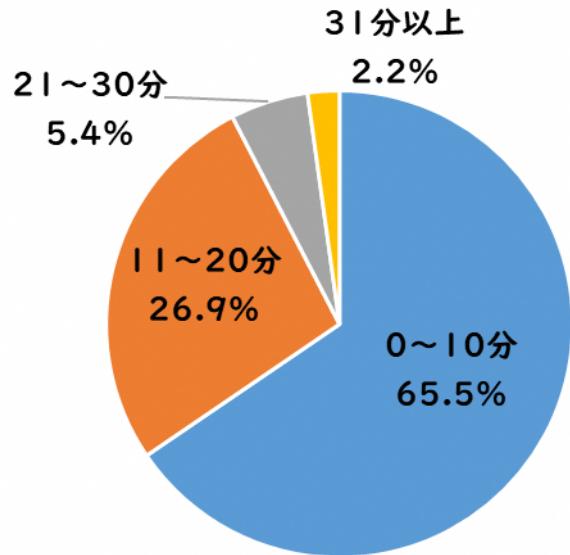


食べてみんなね！朝ごはん

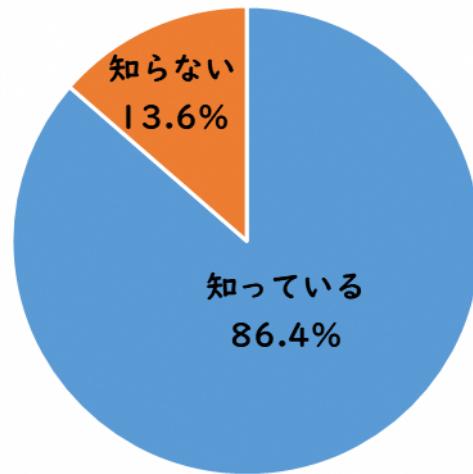
～お店で購入おすすすめ朝ごはんの組み合わせ～

朝食準備にかけられる時間



RI 大学生食育アンケートより

朝食を食べないデメリット



RI 大学生食育アンケートより



～イワシ缶トーストと野菜スープ～



食パン(6枚切り1枚)
イワシの缶詰(1/2缶)
マヨネーズ(大さじ1/2)
スライスチーズ(1枚)
蒸し野菜(1/3袋)
コーンスープ(1袋)



蒸し野菜は
冷凍の野菜
でも代用で
きます。

作り方

- ①イワシとマヨネーズを混ぜる。
- ②食パンの上に①とスライスチーズをのせ、トースターで2分間焼く。
- ③マグカップにコーンスープの粉を入れて熱湯を注ぎ入れる。
- ④③に蒸し野菜を入れ、スプーンで混ぜて完成！

1食あたり
費用* 150～200円
調理時間：5分

～並べるだけ朝食～



おにぎり(1個)
味噌汁
イワシの缶詰(1/2缶)
かぼちゃサラダ

1食あたり
費用* 200～400円
調理時間：3分

今回は購入したおにぎりを
使用しましたが、
家にあるご飯を使用するこ
とでコストが抑えられます。

*一食あたりの費用は目安です。

多くの大学生は、朝食を食べないデメリットを知っているけれど、**時間がない**から食べることができず、欠食に繋がっている。



時間がないなら、**買ったものを組み合わせ**て食べるだけでもいい！
まずは朝食を食べることが大事！



スーパーやコンビニを上手に利用してみよう！

お店の選び方



・**安さ**を重視したい！！



スーパーがおすすすめ

・1人前の量だけが欲しい！
・**すぐ食べられるメニュー**を
多種類の中から選びたい！



コンビニがおすすすめ

