

おはよう

朝が楽しみになる 朝ごはん

毎月19日は
食育の日

キャベツの和風炒め

果物

しらす納豆

ごはん

きのこたっぷりみそ汁

きのこたっぷりみそ汁 材料(2人分)
しめじ 1/4 袋・えのきたけ 1/4 袋・ほうれん草(冷凍でも) 50g・豆腐100g・だしパック(かつお節5gお茶パックに入れる)・水2カップ・みそ大さじ1

- ①なべに水を入れて沸かし、だしパックを入れて煮立たせ、だしをとる。
- ②具材は食べやすい大きさに切り、①のだし汁で煮て、煮えたらみそを加える。

キャベツの和風炒め 材料(2人分)
ウインナー2本・キャベツ3枚・もやし70g・コーン大さじ1・サラダ油小さじ1・しょうゆ小さじ1・塩こしょう少々・かつお節適量

- ①ウインナーは斜め薄切り、キャベツは食べやすい大きさにちぎる。もやしは軽く折るように洗う。
- ②フライパンに油を熱し、ウインナーを炒める。野菜も加えて炒め、塩こしょう、しょうゆを加えて炒める。
- ③コーンを加え、かつお節をかける。

しらす納豆 材料(2人分)
納豆2パック・しらす30g・カットわかめ2g・しょうゆ小さじ1

- ①乾燥わかめはふやかし、水気をきる。
- ②納豆にしょうゆを加えて混ぜる。器に盛り、しらすとわかめをのせる。

ヒント 和風炒めのキャベツやもやしは包丁を使わずに作れます。



作ってみよう！

巣ごもり卵 材料(2人分)
卵 2 個・せん切りキャベツ適宜・サラダ油少々

- ①フライパンでせん切りキャベツを油で炒め、しんなりしたらドーナツ形にする。
 - ②中央に卵を落とし、ふたをして好みのかたさに焼く。
- ◎電子レンジでもできます(黄身に穴をあける)

ポイント イングリッシュマフィンなどの少し**かみ応え**があるメニューは、脳の目覚めもスピーディーで効率もアップ！

野菜つけ合わせ

巣ごもり卵

コーンスープ

ピザパン

ピザパン 材料(2人分)
イングリッシュマフィン2個・玉ねぎ 1/4 個・ピーマン 1/4 個・ハム 2 枚・ピザソース適宜・とろけるチーズ適宜

- ①イングリッシュマフィンは手で半分に開く。玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②パンにソースを塗り、具をのせ、チーズをかけ、トースターで5分焼く。

コーンスープ 材料(2人分)
しめじ1/2袋・水 100cc・A【コーンクリーム缶120g・コンソメスープの素小さじ 1/2・牛乳 150cc】・塩小さじ 1/4・こしょう少々

- ①しめじは食べやすい大きさに分ける。
- ②なべに水、①のしめじを加えて煮、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ③塩、こしょうを加えて味をととのえる。

お椀を2つ
合わせて振ろう



シャカシャカ
おにぎり

ふりかけやみそを
つけてできあがり



ふんわり
にぎれる

端からくるくる
巻いてみよう



くるくる
ロールパン

マーガリンとジャム
ハムとチーズなど

保育園給食メニュー



のり酢あえ

材料
ほうれん草 1 束(300g)・えのきたけ1/2 袋(120g)・ツナ缶 1 缶(60g)・刻みのり 6g・酢大さじ1弱・しょうゆ小さじ2

- ①ほうれん草はゆでて2cm長さに切る。えのきたけも2cm長さに切りゆでる。
- ②ボールに①とツナ缶、のりをあえ、酢、しょうゆで味をととのえる。



トマトと卵のスープ

材料
トマト1/2個(90g)・玉ねぎ1/2個(120g)・青菜60g・卵 1 個・水3カップ・コンソメ 1.5 個・塩小さじ1/3・こしょう少々

- ①トマトはざく切りにし、種を除く。玉ねぎは薄切り、青菜はゆでてみじん切りにする。
- ②なべに水と玉ねぎを入れ、コンソメを加えて煮、塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- ③トマトと青菜を加え、溶き卵を回し入れる。

小・中学校給食メニュー



なめたけあえ

材料
ほうれん草1/2束・キャベツ1/8玉(葉の大2枚位)・人参20g・A【なめたけ大さじ2(40g)・しょうゆ小さじ 1/3・みりん少々】

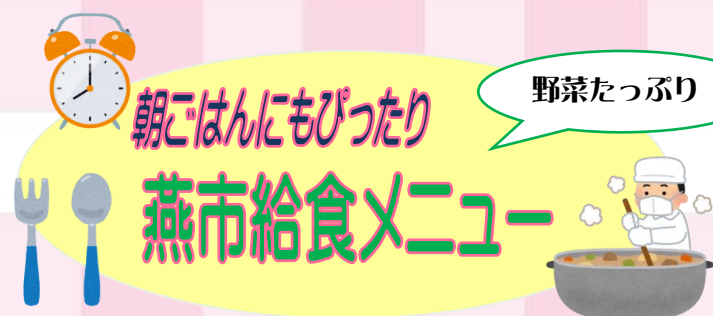
- ①ほうれん草はラップをしてレンジで加熱し、すぐに水にさらす。他の野菜も食べやすい大きさに切ってゆでる。
 - ②ゆでた野菜を冷やし、Aとあえる。
- 具材はきゅうり、大根、もやしなど季節の物をお好みで！



春雨スープ

材料
キャベツ1/8玉(葉の大2枚位)・えのきたけ1/4袋・長ねぎ1/4本・乾燥春雨12g・カットわかめ4g・豆腐1/4丁・ベーコン2〜3枚・水4カップ・A【しょうゆ小さじ2・塩小さじ1/2・中華スープの素小さじ1・こしょう少々】

- ①キャベツは短冊切りにする。えのきたけは2cm長さに切る。長ねぎは小口切り、豆腐は1cm位のサイコロ状に切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ②なべにお湯を沸かし、キャベツ、えのきたけを煮る。火が通ったら、長ねぎ、春雨、豆腐、ベーコンを入れてひと煮し、Aを加えて味をととのえる。わかめを加え、さっと混ぜて火を止める。



子どもたちの大好きな給食メニューです。
野菜もたっぷり、作りやすいメニューですので、忙しい朝にもぴったりです。
ぜひ作ってみてください。

○レシピは家庭で作りやすいよう
修正してあります。(4人分)



できることから
はじめてみよう

毎朝 食べよう

朝ごはん

朝から元気に活動するために、朝ごはんを食べることはとても大切です。朝ごはんを食べることによってエネルギーがいきわたり、体が目を覚まし、活動しやすくなります。

朝ごはんをしっかり食べて活気あふれる1日をスタートさせましょう！

朝ごはんスイッチON

あたまの
スイッチON

脳は眠っている間にも常に活動し、エネルギーを消費しています。ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は、脳のエネルギーになるブドウ糖の値を上昇させるので、脳の活動力がアップします。朝ごはんを食べて脳のエネルギーを補給しましょう。

からだの
スイッチON

寝ている間、体温は低下しています。朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体や脳も活動を始めます。食べないと脳の温度も下がったままなので、午前中から眠くなったりあくびをしたり…朝ごはんを食べてからだを目覚めさせましょう。

おなかの
スイッチON

朝ごはんを食べて、食べ物が胃に送られてくると、腸が刺激され、大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、朝の排便習慣につながります。朝ごはんを食べて排便を促しましょう。

Check!

おいしく朝ごはんを食べるために

- 朝ごはんを食べる時間をもてるよう、早寝・早起きの習慣をつけましょう。
- 寝る2時間前までは夕食(夜食)を食べ終わりましょう。
- 家族の人と一緒に食べましょう。

習慣づけよう
早寝・早起き・朝ごはん

明日から始める朝ごはん生活
やってみよう!

忙しい朝でも栄養バランスのよい朝ごはんは食べたいものです。今まで食べていなかった人も、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

ステップ1 主食など

まずは、食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる炭水化物を多く含むごはんやパンなどの主食がおすすめ。他にも果物や牛乳、乳製品など何か1品食べることで朝から活動的に過ごせます。

ステップ2 主食 + 1品

食べる習慣がついてきたら、主菜に何かもう1品加えてみましょう。ウインナーや目玉焼き、納豆などの主菜や、サラダ、野菜の入ったみそ汁などの副菜をプラスすると栄養バランスがぐんとアップします。

ステップ3 栄養バランスを考えて

主食・主菜・副菜をそろえた食事は栄養バランスはもちろん、満足度もアップします。それに加えて、1日1回は牛乳、乳製品と果物を食べましょう。

主食・主菜・副菜って?

3つをそろえると
バランスのよい食事になります

主食

ごはんやパン、めんなどを使った料理である主食は、炭水化物の供給源で、活動のためのエネルギー源となります。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理である主菜は、たんぱく質などの供給源で、体の成長に欠かせない栄養素です。

副菜

野菜、海藻、きのこ類などを使った料理である副菜は、ビタミン、ミネラルおよび食物繊維を含み、体の調子をととのえ、免疫力を高める働きがあります。

忙しい朝の一品に
オススメ!

忙しい朝には、ごはんやパンと具だくさんの汁物がおすすめです。野菜や海藻・きのこ類に肉類や卵、大豆製品を加えると栄養たっぷり。また、具だくさんにすることで、汁の量が減って減塩にも効果的！具材や味の変化でオリジナルの味が楽しめます。

体の調子をととのえる

野菜・海藻
きのこ類
【ビタミン・ミネラル】

体をつくる

肉類・卵
大豆製品
【たんぱく質】

おいしい
ヘルシー

時短テク
前日に材料を切っておくと楽チン

えのき、レタス、にんじん、ベーコン、卵/鶏がらスープ

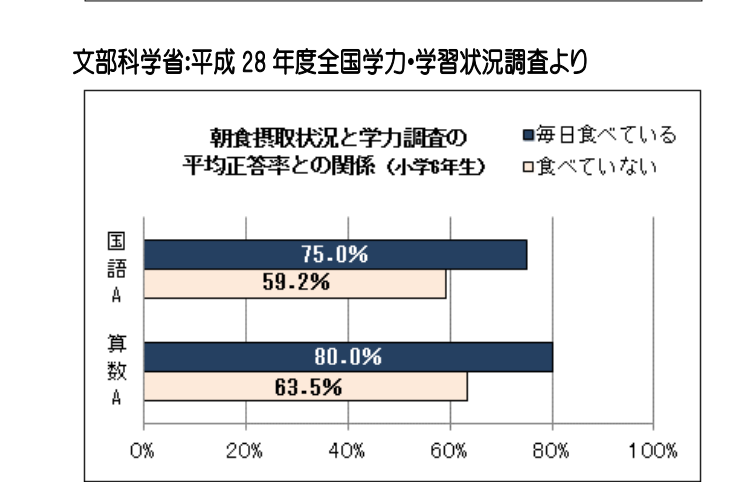
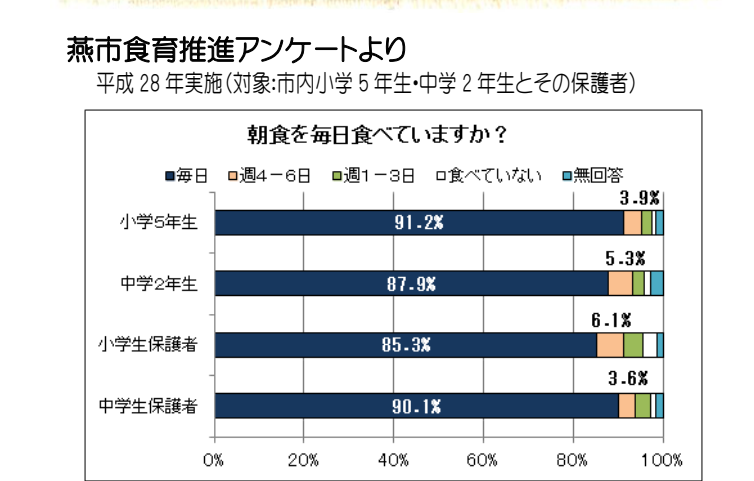
なす、じゃがいも、まいたけ豆腐/みそ

その他のレシピはこちらから

Q & A

Q ダイエットには朝ごはんを食べない方がいい?

A 朝ごはんを食べずに1日の食事回数が減ると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなると体脂肪の蓄積が増加するなど、肥満や脂質異常症の原因の1つになります。



発行: 燕市健康づくり課
燕市食育庁内プロジェクト

お問い合わせ
燕市健康福祉部 健康づくり課
(燕市保健センター)
〒959-0242 燕市吉田大保町25-15
TEL 0256-93-5461 FAX 0256-93-5463