

朝から元気！おすすめ朝食レシピ紹介

朝ごはんは、充実した1日を過ごすためのスタートとなる大切なものです。朝ごはんには脳の働きや健康に深い関係があり、朝ごはん抜きの習慣が続くと様々な体の不調や生活習慣病をまねきやすくなります。

かほく市では、食育推進事業のひとつとして、ケーブルテレビや広報、ホームページで、市内の小中学生の保護者の方などから募集した「朝ごはんメニュー」を紹介させていただきます。

ホット ポテト サンド



高松小学校 4年生、みのりさんのお母さんからいただいたレシピです

～材料 2人分～
ポテトサラダ(副菜)・・・適宜
食パン(主食)・・・2枚

～作り方～
食パンを、トースターで軽く焼きます。
焼けた食パンに、ポテトサラダをのせて、食べやすいように、ラップでくるくる巻きます。

～コメント～

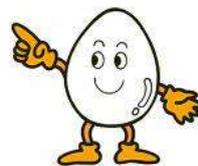
- * ポテトサラダの代わりに、マカロニサラダ、南瓜サラダなどを使ってもおいしいです。
- * 主菜として、ソーセージなどを加えると、さらに栄養バランスがよくなります。

ハム・チーズ焼き ごはん



外日角小学校 2年生、優衣さんのお母さんからいただいたレシピです

～材料 2人分～
ごはん(主食)・・・2杯分
卵(主菜)・・・1個
ハム(主菜)・・・2枚
チーズ・・・1枚
塩・コショウ
油



～作り方～
ハムと、チーズを刻みます。
ごはん、卵、ハム、チーズを混ぜて、塩とコショウで味をつけます。
フライパンに油を熱し、両面を焼きます。
* 刻んだ野菜を混ぜると、栄養満点です。
* お好みで、ケチャップをつけてもおいしいです

～コメント～

白ごはんだと 食べるのが遅いのですが、混ぜご飯は 早く食べてくれます。

かんたん和風オムレツ



七塚小学校 4 年生、沢野さんのお母さんからいただいた レシピです

～材料 2 人分～

長いも (副菜)・・・5 cm
卵 (主菜)・・・2 個
納豆 (主菜)・・・1 パック
しらす干し (主菜)・・・1 枚
刻み ねぎ・・・適宜
塩、コショウ 油

～作り方～

長いもは、さいの目切りにします。
材料を混ぜて、油を熱したフライパンで焼きます。

～コメント～

- * 長芋のかわりに、じゃが芋 (レンジで加熱したもの) にしても おいしいです。
- * 具として、せん切りキャベツを加えたり、納豆・しらす干しを、ツナやコンビーフ、ハムにすると、洋風になります。

夏・元気だド～ン！！



石川県食生活改善推進協議会が募集した「キラリ!!20 歳おすすめ朝食レシピ」より選んだレシピです

～材料 2 人分～

ごはん (主食)・・・2 杯分
とうふ (主菜)・・・2/3 個
しいたけ (副菜)・・・2 枚
ねぎ (副菜)・・・適宜
卵 (主菜)・・・2 個
めんつゆ・・・適宜
片栗粉・・・適宜

～作り方～

しいたけ、ねぎは、細切りにします。
めんつゆを好みの濃さにし、くずした豆腐と を入れて煮ます。
水溶き片栗粉で、あんかけにします。
溶き卵を流し入れます。
ごはんのにのせます。



～コメント～

- * お好みで、おろし生姜を加えても おいしいです。

カルシウムたっぷりちょっと丼

七塚小学校 6年生、俊希さんのお母さんからいただいたレシピです

～材料 2人分～

ごはん(主食)・・・2杯分
味付けめかぶ(副菜)・・・2パック
しらす干し(主菜)・・・大さじ2
かつおぶし・・・大さじ1



～作り方～

ごはんの上に、めかぶ、しらす干し、かつおぶしをのせます。

～コメント～

* めかぶをカップごとレンジで30秒ほど温めると、異なる食感を楽しめます。



簡単ドリア

石川県食生活改善推進協議会が募集した「キラリ!!20歳おすすめ朝食レシピ」より選んだレシピです



～材料 2人分～

ごはん(主食)・・・2杯分
コーンスープの素・・・2袋
卵(主菜)・・・2個
牛乳・・・150cc
冷凍野菜(副菜)・・・100g
ハム(主菜)・・・2枚
チーズ・・・2枚
パン粉・パセリ・・・適量

～作り方～

牛乳、卵、スープの素を混ぜ、電子レンジで1分加熱し、また混ぜます。

ごはん、冷凍野菜、刻んだハム、の半量を混ぜ、グラタン皿に広げます。

その上に残りのをいれ、チーズ、パン粉、刻みパセリを散らし、オーブントースターで焦げ目がつくように、10分ほど焼きます。



朝食豆知識

どうして **朝ごはん** を食べなければならないの？



脳を活発に働かせる・・・脳は、エネルギーの消費が多く、夜、眠っている間もエネルギーを消費しています。朝食を食べないと、脳にエネルギーがいきわたらず、脳が活発に働くことができません。

低下した体温を上げる・・・睡眠中は体温が低下しています。朝ごはんを食べることで、体温を上げ、脳や体が活動するためのウォーミングアップになります。

朝の排便習慣をつける・・・排便には、ある程度の食事の量と、野菜などからとる食物繊維と水分が必要です。朝ごはんを食べることで、腸に刺激を与え、排便が促されます。

朝の排便習慣をつける・・・排便には、ある程度の食事の量と、野菜などからとる食物繊維と水分が必要です。朝ごはんを食べることで、腸に刺激を与え、排便が促されます。

大切な栄養源・・・1度に食べられる食事の量は決まっています。特にお子さんは胃も小さいため、朝ごはんを抜かすと、1日に必要な栄養素が充分にとれず、栄養不足や貧血を引き起こすことになります。



朝ごはんを食べない日が続くとどうなるの？

栄養補給ができないので、**身体が栄養不足で疲れやすくなります**

お腹も空くので、イライラしたり、落ち着きがなくなって、**遊びや勉強、仕事に熱中できなくなります**

生活リズムや生活習慣が乱れ、**肥満になりやすく**、また、**コレステロール値も上がりやすくなります**

おいしく朝ごはんを食べるにはどうすればいいの？

朝起きたときにお腹がすいている状態であるために、**夜遅い時間の食事や間食をしない**ようにしましょう。

早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べる最低 30 分前にはおきて、身体を目覚めさせておきましょう。

朝ごはんを準備する方は、**前日に下ごしらえ**をしたり、何を食べるかを考えておくと、手早く朝ごはんを準備することができます。

どんな朝ごはんを食べたらいいの？

ご飯やパンなどの穀類で、身体や脳のエネルギーとなる**主食**

肉や魚、卵、大豆製品を使ったおかずで、体温を上げたり、筋肉や内臓、ヒフの材料となる**主菜**

野菜を使ったおかずで、体調を整えたり、排便習慣をつける**副菜**

この、**三点セットがそろった朝ごはん**が理想です。

忙しいときでも、トーストだけでなく、主食に食パン、主菜にゆで玉子、副菜にトマトにしていただと、栄養のバランスがよくなります。

和食なら、ご飯に、野菜と落とし卵のみそ汁でも、主食、主菜、副菜がそろいます。