

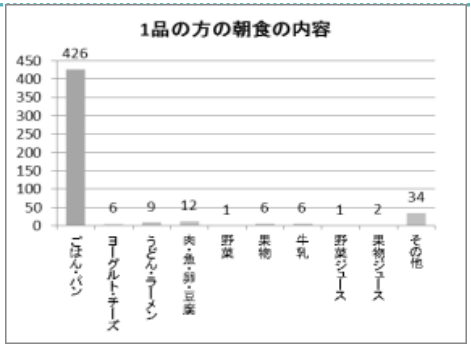
食事は体の源！

～まずは朝ごはんを食べることから～

～かほく市の現状～

朝食の品数が1～2種類という児童生徒が約半数であり、内容はパン・ごはんのみが大半を占めています。

平成26年度3月第2次食育推進計画より抜粋



1日のスタートを切るために大切な朝食。

1日の活力になるだけでなく、さまざまな働きを持ちます。自身の朝食を振り返り、今の朝食よりワンランクUPをめざして、理想の朝食に近づけましょう！



朝食を食べないとどうなるの？

⊖頭がボーっとしたり、いらいらしやすくなったりします。

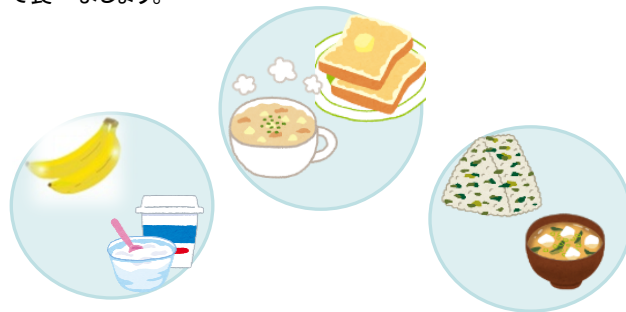
⊖1日2食になるとからだにエネルギーを節約しようとするので体脂肪を分解する力が低くなり、脂肪を溜めやすいからだになります。さらには昼食・夕食を食べ過ぎたり、間食で甘いものが食べたくなったり、エネルギーを多くとり過ぎて太りやすくなります。



ステップ2 朝の排便リズムを目指そう！

～少し余裕のある人、食欲が出てきた人、朝ごはんを食べる習慣ができてきた人に～

バナナとヨーグルト、おにぎりとかわめの味噌汁、トーストと野菜のスープなど2種類以上を組み合わせで食べましょう。



ステップ1 20～30分早く起きよう！

～時間がない人、食欲がわからない人
これから朝ごはんを食べる習慣をつける人に～



よくかんで食べることで脳や、消化器も目覚めます。バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、トースト1枚、何か少しでも食べるところからはじめましょう！

朝ごはんのメリットは栄養補給だけではなく、飲み物よりは食べ物を噛むことで脳に刺激を与え、胃に食べ物が入り、腸が動き始めて朝の排便にもつながります。

ステップ3 栄養バランスを考えた朝食を！

～時間がある人、食欲のある人、朝ごはんを食べる習慣のできている人に～

主食・主菜(たんぱく質がメインのおかず)
・副菜(野菜がメインのおかず)
3つをそろえましょう。



～そろえておくと便利な食材～

【主食】(ごはん・麺・パン)

主に炭水化物を多く含み、からだのエネルギーになります

- ・ごはん (1食ずつ容器に入れる、ラップに包んで冷凍保存)
- ・食パン (1枚ずつラップに包んで冷凍保存)
- ・冷凍うどん

【主菜】(肉・魚・卵・大豆製品)

主にたんぱく質を多く含み、からだをつくる役割があります

- ・ウインナー
- ・豆腐
- ・ヨーグルト
- ・鮭フレーク
- ・卵
- ・ハム
- ・ツナ缶
- ・チーズ
- ・納豆
- ・さば缶

【副菜】(野菜・果物・きのこ・海藻)

主にビタミン・ミネラルを多く含み、からだの調子を整えます。

- ・冷凍野菜…ブロッコリー、いんげん、野菜ミックス
- ・そのまま食べられる野菜…トマト、きゅうり、レタス
- ・手軽に食べられる果物…バナナ、みかん、ぶどう

今の食事の中で足りない部分は、まずは簡単なものでプラスしてみましょう。栄養のバランスが整うと、身体の調子も良くなります。

……朝食にこんなメニューもいかがですか？……

裏ページへGO！



納豆チーズ丼

【分量 1 人分】

納豆	1 パック
プロセスチーズ	1 枚
冷凍オクラ	40g
だしつゆ	大さじ 1/2
ごはん	1 杯分
刻みのり	少々

- ①プロセスチーズは小さくちぎる。
- ②冷凍オクラは電子レンジで解凍する。
- ③納豆にだしつゆを加え、オクラ、チーズも加える。
- ④ごはんの上に③をのせ、のりを散らす。

調理に時間をかけないコツ

朝食作りに時間がかかると面倒になり長続きしません。
10 分程度で準備できるよう工夫しましょう。

★前日に準備する

朝起きてから献立を考えると時間がかかってしまいます。前日の夜に、翌朝の朝食を決めておきましょう。定番メニューでかまわないので、2~3 種類をサイクルメニューにするのもよいですね。

★身支度の前に準備する

朝の時間を効率よく使うために、身支度の前に調理を始め、加熱している間に身支度するとよいですね。

★ひとつの調理道具で調理する

フライパンだけ、鍋だけというようにひとつの調理道具で料理すると洗い物も減ります。

ミネストローネ

【分量 4 人分】

トマト缶	1 缶
大豆水煮	1 袋
ウインナー	4 本
いんげん(冷凍)	4 本
コンソメ(固形)	1 ケ
塩コショウ	少量



- ① ウインナーを輪切り、いんげんは 1 cm に切る。
- ② 耐熱容器にウインナー、いんげん、大豆水煮を入れ、30 秒加熱。
- ③ トマト缶、コンソメを入れ電子レンジで加熱。
- ④ 塩コショウで味を調える。

簡単リゾット

【分量 4 人分】

ごはん	軽く1杯
ベーコン	1 枚
チーズ	10g
冷凍ほうれん草	50g
水	100ml
牛乳	50ml
コンソメ	少々
塩コショウ	少々



- ①鍋の中に水を入れ、ごはん、ベーコン、ほうれん草を入れる。温まったらコンソメを入れる。
- ②最後にチーズ、牛乳を加え、塩コショウで味を調える。

ホットケーキミックスで作る楽チンパン

【分量 4 人分】

A	ホットケーキミックス	200g
	卵	M1個
	牛乳	150ml
	ミックスベジタブル	50g
	ウインナー	4 本
	とろけるチーズ	20g

- ①ウインナーは軽くボイルして一口大に切っておく
- ②ホットケーキを作るように A を混ぜ合わせ、その中にウインナー、ミックスベジタブル、チーズを入れ混ぜ合わせる。
- ③それを炊飯器の中に入れ、白米を炊くようにスイッチを入れる。

野菜オムレツ

【分量 4 人分】

ニラ	半束
卵	4 個
プチトマト	8 個
バター	適量
ケチャップ	適量



- ①ニラは 1cm 幅に切る
- ②プチトマトを半分に切る。
- ③バターを敷いたフライパンでニラを炒め、溶き卵を流し入れる。少し固まってきたらプチトマトを並べる。さらに卵が固まってきたら、卵をフライ返しで裏返して両面を焼いてケチャップをかけて出来上がり。