

栄養教諭・学校栄養職員が考えた 簡単朝食レシピ集



平成20年度 すこやか子育て川柳 教育長賞

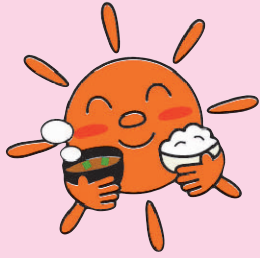
「朝ごはん 食べると脳みそ フルパワー」

【岡山県夢づくり協働指標における目標】

- ・毎日朝食を食べている子どもを増やします。

朝は、どこの家庭もあわただしいですが、毎日朝食を食べる子どもたちを増やそうと栄養教諭・学校栄養職員からの提案をもとに「簡単朝食レシピ集」を作成しました。ご家庭で朝食の「意義」を考え、みんなで朝食をとるようにしましょう。

岡山県教育委員会



朝食モリモリへの道!

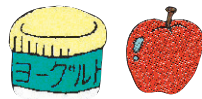
ステップ1

朝ごはんを食べる習慣のない人は、食べやすいものからはじめましょう!



ステップ2

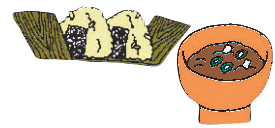
単品ではなく食品を組み合わせましょう!



ヨーグルトとりんご



パンと野菜ジュース



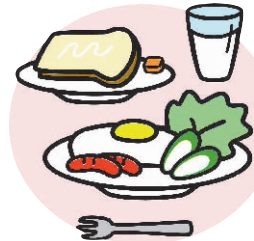
おにぎりともそ汁

ステップ3

主食・主菜・副菜をそろえましょう!
ブドウ糖を効率よく使うためには、
リジン(必須アミノ酸)を含む
豆類、肉、魚、乳製品も一緒に。



ごはんともそ汁は
理にかなっています。



学校栄養士が考えた 簡単朝食レシピ!

忙しい朝におすすめです。

「焼き肉のたれ」「塩昆布」「ツナ缶」「きなこ」「ウインナー」・・・あるものを上手に使って元気の出る朝ごはんを作りましょう。

野菜炒めどんぶり



パワーアップチーズお焼き



トースト&スープ



資料提供: 岡山県学校栄養士会

調理時間
約5分

1. 野菜炒めどんぶり

(材料：4人分)

ごはん	4ぜん
牛肉スライス	300g
焼き肉のたれ(下味用)	大さじ2
キャベツ	200g
にんじん・ピーマン	各60g
たまねぎ	200g
炒め油	少々
焼き肉のたれ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1

(作り方)

- ① 牛肉スライスは、食べやすい大きさに切り、焼き肉のたれで下味をつける。
- ② キャベツは大きめのざく切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは千切り、たまねぎは1cmのくし形に切っておく。
- ③ フライパンに油を引き、牛肉を炒める。次に野菜を炒め、焼き肉のたれと調味料で味を調え、温かいごはんのにせる。

調理時間
約10分

2. パワーアップチーズお焼き

(材料：4人分)

ごはん	4ぜん
塩昆布	大さじ1
青じそ	10枚
ひじき(乾燥)	10g
ちりめんじゃこ	80g
いりごま(白)	大さじ4
ピザ用チーズ	50g
たまご	1個
牛乳	小さじ2
バター	5g
サラダ油	少々

(作り方)

- ① ひじきは水でもどしておく。
- ② 青じそは千切りにしておく。
- ③ ボウルにごはんを入れ、水気を絞ったひじき、ちりめんじゃこ、塩昆布、ごま、チーズ、たまご、牛乳、青じそを混ぜる。(ちりめんじゃこの代わりにツナでもいいよ。)
- ④ ③を8等分に分け、小判型にする。
- ⑤ フライパンを熱してバターとサラダ油をひき、④の両面をこんがり焼く。

前日準備して、朝は焼くだけなら簡単だね。丸める時は、手につくので手のひらにお水をつけてね。

※1も2もみそ汁と果物を組み合わせれば、栄養満点です。

調理時間
約15分

3. きなこトースト&ウイナーとたっぷり野菜のトマトスープ

(材料：4人分)

食パン(6枚ぎり)	4枚
きなこ	20g
砂糖	20g
小麦粉	大さじ1
牛乳	120cc
バター	大さじ1

(作り方)

- ① きなこトーストは、きなこ・砂糖・小麦粉と牛乳をよく混ぜ合わせ、食パンを浸し、なじませる。
- ② しみ込んだら、フライパンにバターを入れ、こんがり焼く。

ウイナー	100g
キャベツ	100g
たまねぎ	1/2玉
なす	中1本
完熟トマト	1個
コンソメ	1個
しょうゆ・塩・こしょう	少々
炒め油(オリーブオイル)	少々

- ① スープは、ウイナーと野菜を食べやすい大きさに切り、なすは水にさらし、あく抜きをする。トマトは、皮を湯むきにし、ざく切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、たまねぎとなすをさっと炒め、さらにキャベツ、ウイナー、トマトを炒め、水(800cc)とコンソメを入れて煮込む。しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

朝ごはんを食べないと・・・



「早ね 早おき 朝ごはん」運動ロゴマーク

こんな経験はありませんか？



おなかがへって元気
が出ない。

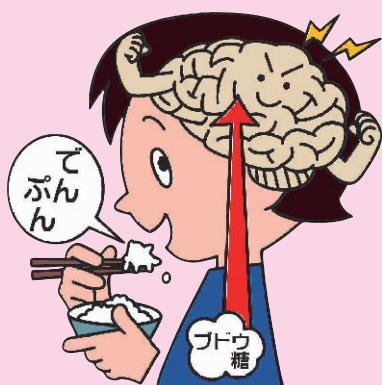


頭がぼおーとして
勉強に集中できない。



意味もなくイライラ
する。

おうちの方へ



脳は、睡眠中も活動しているため、朝食を食べないと脳のエネルギー不足になります。また、脳にとっては、ブドウ糖（血糖）だけがエネルギー源です。蓄えている脂肪をエネルギーとして使うことはできません。ですから、朝食を食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりすることがあるため、子どもたちは、学習の効率が上がらなくなります。

ですから、朝食を食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりすることがあるため、子どもたちは、学習の効率が上がらなくなります。



- ・朝食をしっかり（バランスよく）食べて、望ましい食習慣を家族で身につけ、勉強も仕事もがんばりましょう。
- ・食事・運動・休養のリズムある生活を送りましょう。朝食を食べるためには、前日からの睡眠も重要です。スッキリ目覚めておいしく食べましょう。

