

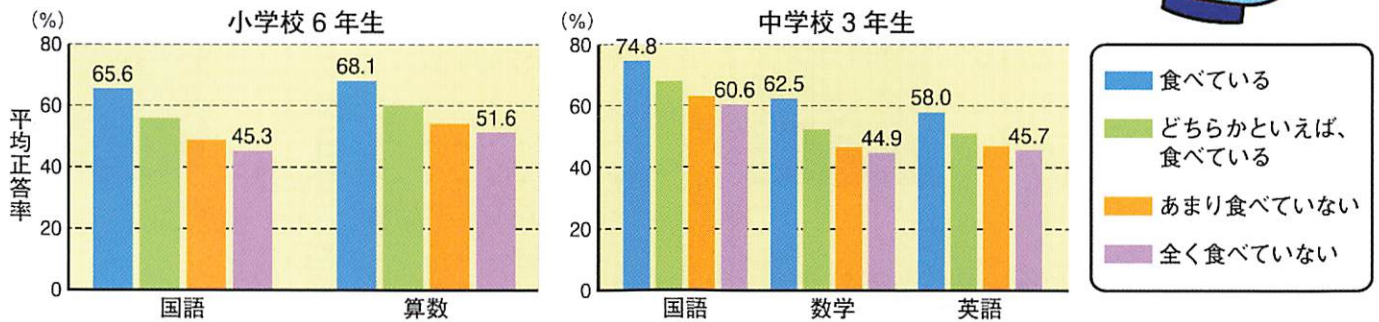
朝ごはんはパワーアップ

令和3年度
輪島市学校教育研究会
学校給食部会

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物
<p>ご飯 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p>ウインナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	<p>もやし 乾燥わかめ きゅうり キャベツ レタス</p>	<p>みかん いちご バナナ</p>
<h3>牛乳・乳製品</h3> <p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>			

朝ごはん おすすめレシピ

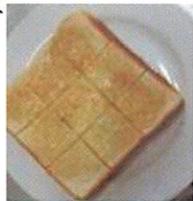
〈洋風〉

輪島の塩バナラトースト

簡単にできるので、朝ごはんにも、おやつにも

材料（4人分）

食パン（6枚切り）・・・4枚
バターペースト
〔バター・・・・・・・・40g
砂糖・・・・・・・・10g
バニラエッセンス・少々
輪島の塩・・・・・・・・少々



〈作り方〉

- ① バターは湯煎にかけて柔らかくし、砂糖とバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ② 食パンに①をぬり、包丁でマス目状に切り込みを入れる。
- ③ オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、輪島の塩をふる。

ポテトサラダのハム包み

作りおきのポテトサラダがあれば簡単にできます

材料（4人分）

じゃがいも・・・・4個
きゅうり・・・・1本
にんじん・・・・1/2本
塩 こしょう・・・・少々
マヨネーズ・・・・適量
ハム・・・・8枚



〈作り方〉

- ① ジャがいもは切って柔らかく茹でて、塩こしょうをふり、つぶしておく。
- ② きゅうりは輪切りにして、塩もみし、水気をしぼっておく。
- ③ にんじんは、いちょうに切り、茹でておく。
- ④ マヨネーズで和える。
- ⑤ ハムでポテトサラダをくるんでピックでとめる。

BLTスープ

B・・・ベーコン、L・・・レタス、T・・・トマト

サンドイッチの定番材料ですが、
スープにも合う組み合わせです

材料（4人分）

ベーコン・・・・2枚
レタス・・・・2枚
トマト・・・・2個
水・・・・4カップ
とりがらスープの素・・・小さじ1
しょうゆ・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・小さじ1/2
卵・・・・1個
こしょう・・・・少々



〈作り方〉

- ① ベーコンは1cm幅に切り、レタスは短冊切りにする。トマトは皮付きのまま、ざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、とりがらスープの素を入れて溶かす。
- ③ ①を加えてレタスがしんなりするまで煮て、しょうゆ、砂糖で味をととのえる。
- ④ 強火にして煮立ったら火をとめ、ほぐした卵を入れ、こしょうをふる。

ほうれんそうのチーズのせ焼き

鉄分、カルシウム、ビタミンAがたくさん

含まれています

材料（4人分）

ほうれんそう・・・・200g
バター・・・・適宜
コーン・・・・お好みで
マヨネーズ・・・・大さじ2
ピザ用チーズ・・・・40g



〈作り方〉

- ① ほうれんそうは茹でておく。
- ② フライパンにバターを入れ、食べやすく切ったほうれんそうとコーンを入れて炒める。
- ③ ②にマヨネーズを混ぜて、形を丸くととのえてからチーズをのせ、ふたをする。チーズが溶けたらできあがり。



＜和風＞

チーズおにぎり

チーズでカルシウムもとれる簡単おにぎり

材料（4人分）

ごはん・・・・・・・・茶わん4杯分
 焼きのり・・・・・・・・4枚
 スライスチーズ・・4枚
 しょうゆ・・・・・・・・少々
 かつおぶし・・・・適宜



＜作り方＞

- ① ラップをしいて、スライスチーズ、かつおぶし、しょうゆ、ごはんをのせておにぎりにする。
- ② ラップをはずして、焼きのりで包む。
※ラップを使うと丸めやすいです。

もずくスープ

みそ味でもおいしくできます

材料（4人分）

もずく（生）・・・・適量（100g程度）
 カニ風味かまぼこ・・2本
 たまねぎ・・・・・・・・1/2個
 ねぎ・・・・・・・・1/2本
 だし汁・・・・・・・・適量
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・少々



＜作り方＞

- ① たまねぎはスライス、カニ風味かまぼこは、ほぐす。
- ② ①を入れて、だし汁で煮る。
- ③ しょうゆで味付けをし、もずくを加える。
- ④ 仕上げに、小口切りにした、ねぎを入れる。

わかめとコーンのたまごとし

炒めものにしてもおいしいわかめ

材料（4人分）

カットわかめ・・・・5g
 コーン・・・・・・・・1缶（85g）
 ちくわ・・・・・・・・3本
 卵・・・・・・・・4個
 サラダ油・・・・小さじ2
 しょうゆ・・・・小さじ2



＜作り方＞

- ① わかめを水で戻して、水気を切っておく。
- ② ちくわを小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①とコーン、ちくわを炒め、しょうゆを入れてから、溶き卵を加える。

じゃこ大豆

【常備菜として使えます】

カルシウムと食物繊維がたくさん

含まれています

材料（4人分）

大豆（乾燥）・・・・25g
 ちりめんじゃこ・・20g
 サラダ油・・・・大さじ1/2
 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
 みりん・・・・・・・・小さじ1
 しょうゆ・・・・小さじ4



＜作り方＞

- ① 大豆は前日に水に戻して、ザルにあげて水気をきっておく。
- ② 調味料を合わせて、ひと煮立ちさせておく。
- ③ サラダ油で、大豆、ちりめんじゃこを揚げ、熱いうちに調味料につけこむ。



パワーアップ朝ごはん … 授業に集中するために！！



スペシャル朝ごはんだ！！

パンだけ？

ごはんだけ？

	月	水	木	金
1	体育	社会	国語	英語
2	国語	数学	理科	美術
3	英語	道徳	数学	理科
4	数学	音楽	体育	選B
5	理科	総合	技家	国語
6		総合	社会	学活



その朝ごはん
脳へのエネルギーは充分ですか？



おすすめ朝ごはんの組み合わせ

Recommended breakfast combinations:

- ごはん + 根菜のみそ汁 + 卵焼き
- ごはん + 青菜のおひたし + 納豆
- ごはん + 魚の干物 + きんぴら
- ごはん + 煮豆 + けんちん汁
- おにぎり + 目玉焼き + 野菜のみそ汁

Recommended breakfast combinations:

- チャーハン + わかめのみそ汁
- サンドイッチ + 野菜スープ
- ジャムトースト + 落とし卵と野菜のスープ

手軽なもう一品

昨日の残り物や、常備菜などを活用しよう。

牛乳や果物も加えましょう。