

わくわく朝食レシピ



はじめに

気持ちのよい一日を過ごすためには、早ね、早起きと朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

この本の主な内容は、朝ごはんの大切さ、かんたんに作ることができる朝食レシピ、役立つ一言メモなどをのせています。みなさんの朝食づくりに役立ててもらい、朝食の大切さを考えるきっかけとなることを願っています。

※このレシピ集は、平成28年度に文部科学省「スーパー食育スクール事業」の指定を受け、南国市立十市小学校の児童が考案した朝食レシピを参考に作成しています。

朝食の役割



★朝、起きた時は体はエネルギーが不足している状態

→朝食を食べると・・・

- ・体温が上がる
- ・エネルギーが脳に供給され、眠っていた体や脳が目覚めさせる
- ・腸の働きが活発になり、排便を促し、気持ちよく登校できる

→朝食を食べないと・・・

- ・動くためのエネルギーが不足し、元気がでない
- ・脳がエネルギー不足になり集中できない

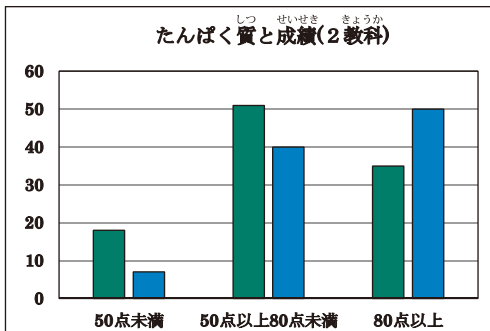
※子どもは大人と比べて多くのエネルギーが必要！

- ・昼食や夕食のとり過ぎにつながり、肥満になりやすくなる



～1日のスタートは朝ごはんから～

朝食の内容(たんぱく質)と学力について



朝食において、たんぱく質を多く含む食品を1日平均1つ以上食べている人は、1日平均1つ未満しか食べていない人より、2教科(国語と算数)の得点が高かった。(調査期間1週間)


- ・・・たんぱく質1つ未満
- ・・・たんぱく質1つ以上

南国市立十市小学校の生活に関するアンケート調査より

ちょうしょく まいにち た
朝食を毎日食べるために


ちょうしょくしよきゆう
朝食初級

まいにちつづ
★毎日続けて朝食を食べる
じかん
★時間がなくて、朝食が
たとき
食べられない時
→とにかく、何か食べる



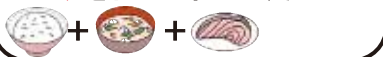
ちょうしょくちゆうきゆう
朝食中級

しよしよく
★主食におかずをもう一品組み
あ
合わせて食べる



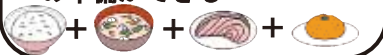
ちょうしょくじゆうきゆう
朝食上級

しよしよく
★主食にたんぱく質と野菜のお
しつ やさい
かずを組み合わせて食べる




ちょうしょくめいじん
朝食名人

にゆうせいひん くだもの た
★乳製品や果物も食べる
じぶん
★自分や家族のために朝食
かぞく た
の準備ができる



ちょうしょくたっじん
朝食達人

じぶん
★自分で朝食を作
つく
ることができる



はや はや お あさ
早ね、早起き、朝ごはん

あさ お
★朝、起きたばかりでおなかがすかない
はや お
→早起きをして、ゆとりを
も
持とう!

よる おそ ゆうしょく やしょく た
★夜遅くに夕食や夜食を食べると、
あさ しよよく
朝、食欲がわからない
→どうしても夕食が遅くなった時は
かる た
軽めに食べるなどの工夫をしよう



あさ じゆんび くふう
朝ごはんの準備の工夫

ゆうしょく
★夕食のおかずから朝食の分を置いておく
ちゆうしょく ぶん お
→おかずやみそ汁の残りを朝温めるだけ
あさ のこ
→夜のうちににおにぎりを用意しておく
よる
※前の日から朝食を用意する場合は、冷蔵庫
まへ ひ から ちょうしょく ようい する 場合は、 れいぞうこ
い に入れるなど食中毒に気をつけましょう



うち ひと れいぞうこ た
★お家の人に冷蔵庫に食べるものを準備し
じゆんび
ておいてもらう
ちゆうしょくよう なつどう たまご なまやさい かんたん
→朝食用に納豆や卵、生野菜など簡単な
ものを冷蔵庫などに用意してもらうと、
れいぞうこ ようい
自分でも朝食の用意ができます

ちょうしょく じぶん もくひよう
朝食についての自分の目標

Blank space for writing goals.



とうふ 豆腐どん

《材料》(1人分)

〇ごはん	茶わん1杯分
〇きぬごし豆腐	1/4丁
〇しらす	大さじ1
〇オクラ	1～2本
〇うめぼし	1こ
〇めんつゆ	小さじ1
〇ごま	少々



《おすすめポイント!》

〇切って混ぜるだけ

《作り方》

1年生の考案レシピを参考に作成

- ① オクラは色よくゆでて、小口切りにする。
うめぼしは種を取りのぞき、たたいてつぶす。
- ② オクラ、うめぼし、しらす、めんつゆを合わせて混ぜる。
豆腐は1.5～2cmに切る。
※めんつゆの代わりにしょうゆ、ぽん酢でもよい。
- ③ 器にごはんをよそい、豆腐をのせる。②をのせてごまをふる。

一言メモ

～朝食を食べて便秘予防～

朝食を食べることで胃や腸が刺激され、腸の動きが活発になり、毎日うんちができるようになります。

野菜には食物せんいが多く含まれていて、お腹の調子を整えてくれるはたらきがあるので、野菜のおかずを組み合わせるようしましょう。

ねばねばどん



《材料》 (1人分)	
ごはん	茶わん1杯分
オクラ	1～2本
なっとう	1/2パック
みょうが	1/2こ
しらす	大さじ1
青じそ	2～3枚
長いも	2cm
ぽん酢	小さじ1



《おすすめポイント！》
 ○ねばねばさっぱりで夏にぴったり

《作り方》

1年生の考案レシピを参考に作成

- ① オクラをさっとゆで、小口切りにする。
- ② 長いものは短冊切りにし、みょうが、青じそはせん切りまたは食べやすい大きさに切る。
- ③ ごはんをどんぶりによそう。
- ④ しらす、なっとう、野菜をごはんの上に盛りつける。
- ⑤ ぽん酢をかける。

一言メモ

～「たんぱく質」のおかず～

卵、肉、魚、豆腐、大豆製品などは、成長期に欠かせない「たんぱく質」を多く含んでいます。ごはんやパンなどの主食に、焼き魚、卵焼き、ウインナー、豆腐のみそ汁などのおかずを組み合わせ、たんぱく質をとるようにしましょう。納豆もたんぱく質を多く含み、消化吸収がよく、朝食のおかずとしてとても便利です。



しゅしょく
主食

ベーコンエッグどん

《材料》(1人分)

ごはん	茶わん1杯分
卵	1こ
ベーコン	1枚
レタス	2～3枚
マヨネーズ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

《おすすめポイント!》

① いろいろがよくて朝から食欲がでる。



《作り方》

ねんせい こうあん さんこう さくせい
1年生の考案レシピを参考に作成

- ① フライパンに油を入れて熱し、ベーコンをいため、卵をベーコンの上に割って焼く。できあがったら塩、こしょうをかける。
- ② どんぶりにごはんをよそい、レタスをのせてマヨネーズをかけ、ベーコンエッグをのせる。

ひとこと 一言メモ

～「主食だけ」から「主食+おかず」へ～

ごはんだけ、パンだけと主食だけで済ませてしまう朝食から、少しずつ主食とおかずを組み合わせた朝食になるように工夫をしていきましょう。

時間がないときや食欲がないときには、ごはんやパンにおかずを「のせる」ことで、短い時間でおいしく食べることができます。

じゃこマヨパン



しゆじやく
主食

《材料》	(1人分)
○食パン	1枚
○チーズ	1枚
○じゃこ	大さじ1~2
○レタス	1~3枚
○マヨネーズ	小さじ1



《おすすめポイント!》
○のせて焼くだけで、かんたんに作れます。

《作り方》

1年生の考案レシピを参考に作成

- ① 食パンにマヨネーズをぬる。
- ② レタスをちぎりのせる。
- ③ じゃこをのせる。
- ④ チーズをのせる。
- ⑤ トースターで焼く。

一言メモ

～カルシウムが多い食品～

じゃこなどの小魚、海そう、乳製品などにはカルシウムが多く含まれています。みなさんの体は今、体の成長に必要な骨がつくられる大切な時期です。骨をつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとるようにしましょう。



小魚



ひじき



海そう



チーズ



ヨーグルト



とうふ



こまつな

す たまご 巣ごもり卵



たんぱく質や野菜のおかず

《材料》(1人分)

○卵	1こ
○キャベツ	2～3枚
○ミニトマト	2こ
○塩	少々
○こしょう	少々

《おすすめポイント!》

- レンジで簡単にできます。
- 野菜は、ほうれんそうもおすすめ!



《作り方》

2年生の考案レシピを参考に作成

- ① キャベツをせん切りにして耐熱皿に盛る。
- ② 盛りつけたキャベツのまん中をくぼませ、卵をのせる。
- ③ ②の上に好みで塩、こしょうをふる。
- ④ ③にラップをかけ、レンジ500Wで約2分加熱する。
- ⑤ 卵が固まっていたらミニトマトをそえて、できあがり。
(好みでソースやケチャップをかけてもおいしいです)

一言メモ

～便利なゆで卵の作り置き～

卵は安くて一週間くらい冷蔵庫で保存できるので、朝ごはんのおかずに便利です。夜の間に、「ゆで卵」を作り置きしておく、朝食づくりにかかる時間が短くてすみます。そのまま食べるのもよいですが、サラダやトーストなどにのせるなど工夫してみましょう。

<ゆで卵の作り方>

なべに水と卵を入れて火にかけ、ふっとうしたら弱火でさらに10分位ゆでる。冷水につけて、からをむく。

ピーマンとささみのマヨネーズあえ



たんぱく質しつ やまいや野菜のおかず

《材料》(1人分)

○ピーマン	1こ
○とりささみ	1本
○ごま	少々
○かつおぶし	少々
○マヨネーズ	小さじ1
○しょうゆ	少々



《おすすめポイント!》

○夏は、冷蔵庫に入れて冷やすとおいしい。

《作り方》

1年生の考案レシピを参考に作成

- ① ピーマンを細く切る。
- ② とりささみを耐熱容器に入れ、レンジで加熱し、小さくさく。
- ③ ピーマンとささみを混ぜてかつおぶし、ごまをふる。
- ④ マヨネーズとしょうゆで和える。

一言メモ

～緑黄色野菜(色のこい野菜)も食べよう～

高知県では、ピーマン、オクラ、パプリカ、にら、トマトなどの緑黄色野菜が多く作られています。中でも、トマトはそのまま食べることができるので時間のない朝食におすすめです。



ピーマン



にら



トマト

ゆでておいて、かつおぶしやごまとしょうゆで和えるだけでもおいしいよ!



ブロッコリー



ほうれんそう

ししとうとパプリカのいためもの



《材料》(1人分)

○ししとう	6～8こ
○パプリカ	1/6こ
○ウィンナー	2本
○こしょう	少々
○サラダ油	少々



《おすすめポイント!》

- 高知県の夏の野菜を使っている。

《作り方》

6年生の考案レシピを参考に作成

- ① ウィンナーとパプリカを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、ししとう、パプリカ、ウィンナーを入れていためる。
- ③ こしょうをふり、味を調える。

一言メモ

～朝食づくりをするときには～

- ◆火を使う料理の時は、ガスこんろのそばに燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- ◆お湯がかかったり、熱くなった調理器具にさわったりなど、やけどをしないように注意しましょう。
- ◆火を使っている時は、火のそばから離れないこと。少しの時間でも、必ず火を消すように気をつけましょう。

カリカリかぼちゃ



たんぱく質しつや野菜やさいのおかず

《材料》(1人分)

○かぼちゃ	100g
○ベーコン	1枚
○塩	少々
○こしょう	少々

《作り方のポイント!》

○うすく切ったかぼちゃを
少しずつずらして重ね、
はしから細く切る。
○いためる時にかき混ぜる
とかぼちゃが折れるの
で、やさしく混ぜていた
める。



《作り方》

1年生の考案レシピを参考に作成

- ① かぼちゃをうすく切る。
- ② ①をはしから細く切る。
- ③ 細切りにしたベーコンとかぼちゃを油でいためる。
- ④ 1~2本食べてみて好みの固さになったら、塩、こしょうをして、味を調える。

一言メモ

～ハムやベーコンを上手に利用しよう～

ハムやベーコン、ウインナーは手軽に使えて朝食づくりにはとても便利です。しかし、これらの加工食品には、塩分が多く含まれています。

味付けのときに塩を少なくする、野菜を入れてボリュームアップさせるなどの工夫をすることで、塩分のとり過ぎを防ぐことができます。

キャベコンのレンジむし



たんぱく質しつや野菜やさいのおかず

《材料》(1人分)

○キャベツ	3～5枚 <small>まい</small>
○ベーコン	1～2枚 <small>まい</small>
○オリーブオイル	大さじ1/2 <small>おおさじ</small>
○酢	大さじ1/2 <small>おおさじ</small>
○塩	少々 <small>しょうしょう</small>
○こしょう	少々 <small>しょうしょう</small>

《おすすめポイント!》

○からいのがすきな人ひとは、
つばマスタードマスタードを入れてね。



《作り方》

3年生ねんせいの考案こうあんレシピレシピを参考さんこうに作成さくせい

- ① キャベツのしんとを取りのぞき、食べやすい大きおおさに切きる。
- ② ベーコンを一口大ひとくちだいに切きる。
- ③ 耐熱容器たいねつようきにキャベツ、ベーコンを交互こうごに重かさねる。
- ④ ③をレンジで5分ふんか加熱ねつする。
- ⑤ 調味料ちょうみりょうをまぜてドレッシングつくを作り、④にかける。

一言メモ

～休日きゅうじつには家族かぞくで朝食ちょうしょくづくり～

少しゆとりがある休日きゅうじつの朝あさには、家族かぞくみんなの朝食ちょうしょくを作つくってあげたり、家族かぞくで一緒いっしょに朝食ちょうしょくづくりをしたりするのものもよいですね。

また、普段ふだんの日ひでもおかずしるものや汁物しるものなどをみんなみんなで手分けてわけして作つくると、品数しなかずがそろった朝食ちょうしょくが食たべられます。

オクラとしめじのみそ和え



やさしい
野菜のおかず

《材料》（1人分）

○オクラ	3本
○しめじ	15g
○みそ	小さじ1/2
○みりん	小さじ1/2



《おすすめポイント！》

○しょうがをすりおろして入れてもおいしい。

《作り方》

3年生の考案レシピを参考に作成

- ① オクラを洗ってへたを切り、つまようじで2・3カ所穴をあける。
- ② しめじのいしづきを切り落とし、房をほぐす。
- ③ ①と②をいっしょにレンジで3分加熱する。（500W）
- ④ 色が変わらないようにオクラを水にとり、縦半分^きに切る。
- ⑤ みそとみりんを混ぜ合わせ、オクラとしめじを和える。

一言メモ

～電子レンジの使い方～

電子レンジは、短い時間で加熱でき、朝食づくりにとっても便利です。しかし、加熱した直後は容器がとても熱くなり、ラップをとった時には一気に湯気が出るので、やけどをしないよう気をつけましょう。

また、電子レンジで加熱するとばく発してしまう食べ物（生卵など）もあるので、お家の人に相談して使うようにしましょう。

あまったおみそ汁しるにゆうめん



汁物しるもの
 (具材により、たんぱく質も野菜もとれるよ)

《材料》(1人分)
 ○みそ汁(実はお好みで)
 ○そうめん 1/2束

《おすすめポイント!》
 ○そうめんをゆでる時に多めにゆでて冷凍しておく
 と、すぐにできます。大人はみょうがを入れるといいですよ。



《作り方》

2年生の考案レシピを参考に作成

- 鍋でお湯をわかし、そうめんをゆでる。(かためがおすすめ)
- あまったみそ汁しるを温めておく。
- 温めたみそ汁しるにそうめんいを入れたらできあがりです。
 (実が少ない時はオクラやねぎ、わかめを入れるとおいしい)

一言メモ

～実みだくさんのみそ汁しる～

いそがしくて主菜(たんぱく質のおかず)がつかれないときは、みそ汁の実に野菜や海草だけでなく、油揚げや豆腐、卵などたんぱく質がとれるものを入れるとよいです。実みだくさんのみそ汁は「食べるおかず」になります。

旬の野菜をたっぷり入れるとおいしいですよ。

はる 春



キャベツ



たまねぎ

なつ 夏



かぼちゃ



なす

あき 秋



さつまいも



きのこ

ふゆ 冬



はくさい

バナナ&こまつなミルク



《材料》(1人分)

- バナナ 1本
- (またはバナナ 1/2本)
- りんご 1/4こ
- こまつな 3枚くらい
- 牛乳 150mL



《おすすめメニュー》

フルーツヨーグルト

《材料》(1人分)

- 好きなフルーツ
- ヨーグルト50~100g
- (甘くないもの)

《作り方》

- ① こまつなは根を切り落とし、ミキサーに入れやすい大きさに切る。バナナは皮をむき、4等分にする。(りんごを入れる場合は、皮をむき、しんの部分を除いて薄切りにする。)
- ② 材料をミキサーに入れ、混ぜ合わせる。

一言メモ

～1日に必要なカルシウム量～



カルシウムは不足しがちな栄養素の一つです。小学校5・6年生の1日に必要なカルシウム量は男子700mg、女子750mgです。牛乳1本分(200mL)にはカルシウム227mgが含まれています。給食以外でも朝食やおやつときに牛乳1本分を飲むようにするといいですね。牛乳が苦手な人は、牛乳と好きな果物でジュースにしたり、料理に使ったり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品でとるように工夫してみましょう。

いえ
家でチャレンジしてみよう！

	ページ	りょうりめい 料理名	かん 感	そう 想	いえ かた お家の方 や せんせい 先生から
①					
②					
③					
④					
⑤					



なか
わくわくレシピの中の
りょうり つく
5つの料理が作れたら
にんてい
わくわくシェフに認定！



発行 平成29年2月

高知県教育委員会事務局スポーツ健康教育課