

朝ごはん 目ざめる体

朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。朝ごはんをきちんと食べる習慣を身につけましょう。



朝ごはんパワー その1
ご飯やパンに多くふくまれるブドウ糖は、脳の働きを活発にしてくれます。

「かむ」ことによって、さらに脳がはたらきます。

よくかんで、飲み込む。

消化・吸収

おなかが動き出して、

朝ごはんパワー その3



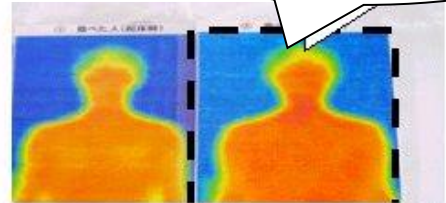
朝ごはん!
目ざめたらまず、朝日を浴びることも、頭と体をすっきりさせる

・体の調子よくなる。
・元気に過ごすことができる。

体温が上がる

朝ごはんパワー その2

オレンジの色が濃くなっています。血流量が増えて、体温が上がっていることがわかります。

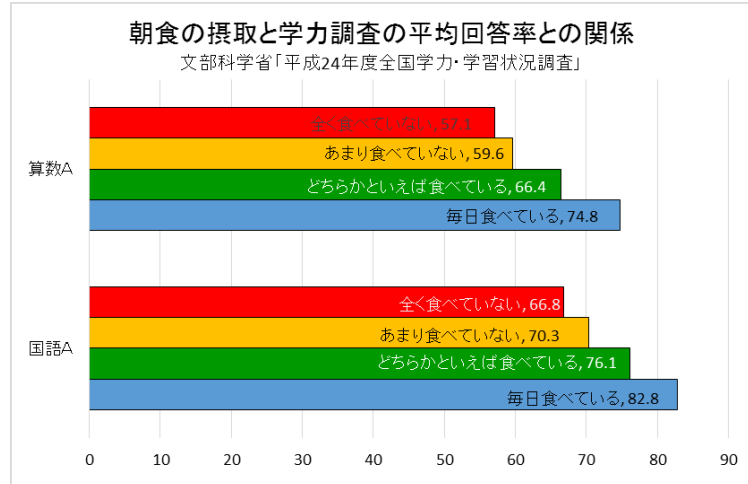


【起きた時】 【朝食後1時間】

毎日朝食をとる子どもほど、学んだことが身に付きやすい傾向があるとの報告があります。基本的な生活習慣（睡眠時間や朝食をとるなど）と、学力とは密接な関係があるのです。

食事は栄養をとるだけでなく、味覚、臭覚、視覚を育て、かむ力、消化吸収力をつけ、内臓や脳のはたらきをよくします。運動や勉強、遊びと、体も頭もたくさん使う大切な時期です。食事もおろそかにせず食事の効果を十分に取こめるよう、まずは朝食をしっかりととりましょう。

参考資料：岩手県環境保健センター



3つの色をそろえて！食べよう！

副菜 みどり色の仲間

体の調子を良くする働きがあります

- 野菜
・おひたし・煮物・サラダ
・炒め物・浅漬け・生野菜 など
- * 火を通すと楽にたくさん食べることができ
- * 野菜ジュースは、品物によって食物せんいやビタミンなどが少ないものがあります。成長期はできるだけ野菜で食べましょう。



主菜 あか色の仲間

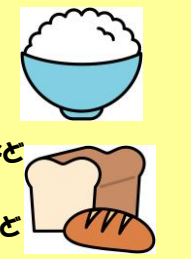
成長期の体を作る材料です
体温を上げて体と頭のスイッチを入れます

- 魚、肉
・焼き物・フライ・煮魚・炒め物など
- 卵、豆製品
・目玉焼き・ゆで卵・オムレツ など
- ・納豆・豆腐 など
- 海藻



体と頭の動力源です

- ごはん
・おにぎり・そうすい など
- パン(食食用)
・トースト・オーブンサンド など
- めん
・うどん・そば・そうめん など



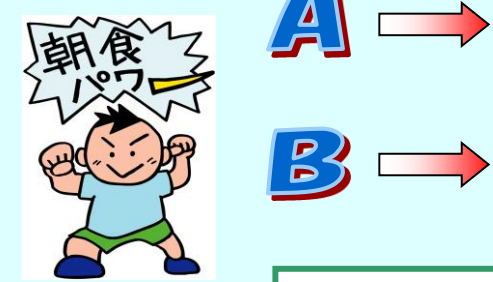
汁物で主菜・副菜を上手にとりましょう

- みそ汁
・具たくさんみそ汁(副菜もかかえます)
- スープ(前日に作ってもOK!)
- ・ポトフ・ミネストローネ など
- * 卵や肉、魚介類を入れると、主菜を兼ねたおかずになります。



主食 きいろの仲間

体調診断



あなたの朝食 どのタイプ?

A → **かんぺき!!**
元気に1日をスタートできます!

B → **もう一息! 主菜**(肉・魚・卵・豆製品)と**副菜**(野菜のおかず)を追加するとパワーアップ!

C → …お昼まで元気に過ごせるかな? 甘いものばかりでは、体を作る栄養が足りません!

D → **ピンチ!!** 1日のスタートで、かなり出遅れていますよ!



かんたん!おいしい!朝食レシピ

材料2人分

和風編

栄養満点カルシウム丼



- ・納豆・・・1パック
- ・しょうゆ・・・少々
- ・野沢菜・・・適量→1cmに切る
- ・ちりめんじゃこ・・・大さじ2
- ・卵黄・・・2個

それぞれを
ごはんの上に
のせるだけ

主食

さけフレーク入り卵焼き

大根おろし
添え

- ・さけフレーク・・・40g
- ・ミックスベジタブル・・・20g
- ・卵・・・2個
- ・塩・・・少々
- ・サラダ油・・・適量

混ぜて焼く



主菜

ポテトの真砂和え



- ・じゃがいも・・・2個→食べやすい大きさに切り
- ・バター・・・5g
- ・マヨネーズ・・・大1
- ・たらこ・・・10g

電子レンジで加熱する
熱いうちに全体に混ぜる

副菜

大根のきんぴら風



- ・大根・・・10cm
- ・人参・・・1/3本
- ・大根の葉・・・適宜
- ・砂糖・・・ごま油
- ・しょうゆ・・・小さじ2

〔手順〕
①せん切りにして炒める
②みじん切りにして加える
③調味料を加えて、炒り煮にする

塩昆布和え



- ・きゃべつ・・・50g
- ・きゅうり・・・15g
- ・塩昆布・・・1g
- ・塩・・・少々

野菜を食べやすく切り、
ビニール袋に塩昆布と
塩を入れもみこむ

めんを
増やせば
主食にも!

鶏肉入りにゅうめん

- ・そうめん・・・適宜→ゆでる
- ・ささみ・・・2本→一口大に切る
- ・ほうれんそう・・・1/3束→ゆでる
- ・かまぼこ・・・2枚
- ・とろろ昆布・・・適宜

〔手順〕
①めんつゆで、ささみを煮る
②そうめんを加え盛り付ける
③他の材料をのせる

汁物

洋風編

納豆オープンサンド



- ・食パン・・・2枚→トーストする
- ・マヨネーズ・・・小2→パンにぬる
- ・納豆・・・1パック
- ・のり・・・1/4を2枚
- ・卵黄・・・2個

パンにのせる



イタリアンオムレツ

- ・冷凍カットポテト・・・60g
- ・ベーコン・・・2枚
- ・卵・・・2個
- ・粉チーズ・・・小さじ2
- ・プチトマト・・・6個

〔手順〕
①フライパンで炒める
② //
→③混ぜてフライパンに
流し入れる。
→④半分に切って
卵の上のせて

れんこんのサラダ



- ・れんこん・・・小1節→スライスして
さっとゆでる
- ・きゅうり・・・1/2本→輪切り
- ・カニかまぼこ・・・2本→ほぐす
- ・マヨネーズ・・・大1

和える

切干大根と小松菜の洋風炒め



- ・切干大根・・・40g→水で戻して切る
- ・ベーコン・・・2枚→5cmに切る
- ・小松菜・・・1/3束→ //
- ・バター・・・小1
- ・固形コンソメ・・・1/2個

バターで材料を炒め、
コンソメと水を
入れて炒り煮する

ツナ炒りマカロニサラダ

- ・ツナ缶(小)・・・1/2個
- ・マカロニ・・・50g→ゆでる
- ・ミックスベジタブル・・・1/2カップ
- ・マヨネーズ・・・大2

和える

かぼちゃのスープ

- ・かぼちゃ・・・300g→電子レンジで加熱する
- ・バター・・・大2
- ・牛乳・・・2カップ
- ・固形スープ・・・1/3個
- ・塩、こしょう・・・少々

つぶしたかぼちゃと
一緒に煮込む



はじめよう

はやね

はやお

早寝、

早起き、

朝ごはん

H20年 五泉市
食育パンフレット
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

あなたの朝食 どのタイプ?

ひとくちに朝食を食べているといっても、その内容はさまざまです。
あなたはどのタイプに近いですか?(診断結果は3ページに!)



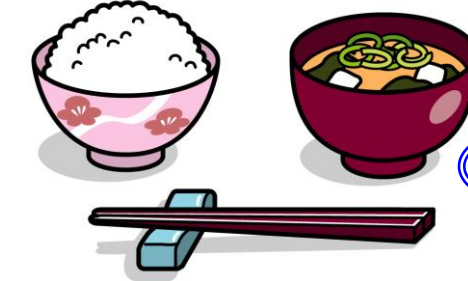
A

副菜



主菜

主食



汁物

主食とおかず
がそろっていい

C

菓子パ
ン



B

ごはん・ふりかけ
おしる



主食

汁物

D

食べな



家族そろって「いただきます」していますか?

みなさんの家庭では、週に何回くらい家族で食事をしますか?
家族にとって食事とは一日の中で、疲れをいやし、心もからだも満たされる最も楽しい時間です。家族と楽しみながらの食事は、子どもにとって健康な体づくりだけでなく「心の栄養」にもつながります。学校での出来事を話したり、様々な会話がはずむ大切な時間です。テレビを消して、家族の会話を楽しみたいものです。
できるだけ家族で食卓を囲み、家族団らんを楽しみましょう。