

はや はや あさ
早ね 早おき 朝ごはん ~できることからはじめてみよう♪~

みなさん、朝ごはんは食べていますか。

朝ごはんは、みなさんが元気に楽しく過ごすために、とても大切な食事です。

あさ た
~朝ごはんを食べると こんないいこと♪~



げんき いちにち す えいようそ
・元気に一日を過ごすための栄養素がとれる!!

あさ た げんき す からだ つく ちにく からだ ちょうし
・朝ごはんをバランスよく食べることで、元気に過ごすためのエネルギーや体を作る(血や肉)、体の調子を
ととの 整えてくれます。



バランスよくとは・・・

しゅじょく しゅさい ふくさい りょうり
主食・主菜・副菜となる料理をとることをいいます。

さら しゅじょく しゅさい ふくさい しょくひん はい
1皿でも、主食・主菜・副菜になる食品が入っていればOKです。

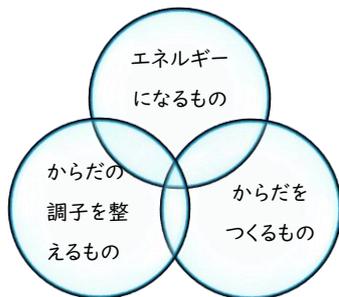
からだ
~体のリズムをつける~

ごはんをよく噛んで食べることは、「あたま(脳)」や消化器官を自覚めさせます。

べんきょう しゅうちゅう げんき あそ ごぜんちゅう かつどう じょうたい つく
「勉強に集中できる」、「元気に遊べる」など、午前中からしっかり活動できるからだ(状態)を作ります。

ちようしよく た からだ はい はや こころ
朝食が食べられる体づくりのために、早ね早おきを心がけましょう♪

◆からだをつくる
えいようそ
3つの栄養素について



★エネルギーになるもの★

主に糖質(炭水化物)、脂質ですが、糖質の摂取量が足りないとたんぱく質が分解されてエネルギー源となります。

安静時でも臓器を動かすなど、生命を維持するためにもエネルギーは必要です。

また、活動量が多いほど、たくさんのエネルギーが使われ、逆に活動量より多くの糖質や脂質をとると、その分はからだに蓄積されます。

★からだをつくるもの★

筋肉や髪、爪などをつくるたんぱく質、骨や歯をつくるミネラルのほか、細胞膜などをつくる脂質の3つです。

中でもたんぱく質は、からだのすべての部分をつくることに関係しています。

★からだの調子を整えるもの★

ビタミン・ミネラルは、体温調節や体内で必要な物質をつくったり、神経の働きにかかわるなど、体の状態を一定に保つために大事な栄養素です。



～ メニュー ～

主食

おにぎらず(2種類) 3～4ページ

副菜

けんちん和風スープ 5～7ページ

おやつ

ももムース風 8ページ

おにぎらず (1人分)

[栄養価1人分]

エネルギー432kcal

ざいりょう (材料)	ぶんにょう (分量)	ほか (その他)
ごはん	150g	米 65g (0.4 合)
や 焼きのり	まい 1枚	
卵	こ 1個	
マヨネーズ	おお 大さじ 1/2	
スパム	50g	
サラダ油	こ 小さじ 1	

たんぱく質 14.3g 脂質 13.5g 食塩相当量 1.1g

☆ レシピのポイント ☆

- たまご
・卵にマヨネーズを入れると、冷めても硬くならにくくなります!
- き
・切るときは包丁を濡らすと切りやすくなります。

《 作り方 》

【調理：野菜などを切る・混ぜる】

- ① スパムを厚さ1cmにスライス。
- ② 卵を器に割り入れ、マヨネーズを加えてよく混ぜる。



【調理：焼く】

- ③ フライパンにスパムを入れ、中火で両面に焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油をぬり、中火で熱し、溶き卵を入れてスパムと同じ大きさに四角く

かたち とどの うらがえ ひ とお と だ
形を整える。裏返し火が通ったら取り出す。

ちょうり つつ
【調理：包む】

- ⑤ ラップをしいて、その上に、焼きのりを乗せ、ご飯1/2量を敷く。ご飯の上にスパムを乗せ、卵も重ねてのせる。残りのご飯を乗せて、焼きのりで包み、ラップで巻いて少しおいてなじませる。半分はんぶんに切きって、盛りも付けつける。

けんちん和風スープ(1人分) わふう りぶん			えいようかひとりぶん [栄養価1人分]		
ざいりょう (材料)	ぶんりょう (分量)	ほか (その他)	エネルギー86kcal		
もめんどうふ 木綿豆腐	50g		たんぱく質5.0g	脂質4.4g	食塩相当量0.9g
だいこん	30g		☆ レシピのポイント ☆		
にんじん	15g		・こした後のかつお節は絞るとえぐみが出てしま うので、絞らない!		
ごぼう	10g		・里芋や油揚げなどの具は、お家にある野菜な どで代用してOK!		
こんにゃく	30g		・ごま油で炒めることで香ばしさが増します!		
だし汁	200ml				
★しょうゆ	小さじ 1/3				
★酒	小さじ 1				
★塩	0.3g	ひとつまみ			
ごま油	小さじ 1/2				
小ねぎ	2g				

《 作り方 》

【準備：だしをとる】※作りやすい分量

- ① 水1リットルに対してかつお節30g。
- ② ボウルにこし器またはざるをかませ、キッチンペーパーを敷く。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ④ 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
- ⑤ かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。
- ⑥ ②に静かに注ぎ入れ、こす。



【調理：野菜などを切る】

- ⑦ だいこんとにんじんは皮をむいていちょう切り、豆腐は1.5 cmのさいの目切り、細ねぎは細かく刻む。
- ⑧ ごぼうは、斜めに薄切りにして水にさらす。
- ⑨ こんにゃくはスプーンで1口大にちぎり、塩(分量外:適量)をふってもみこみ、水洗いをする。
鍋に水(分量外:適量)、こんにゃくを入れて熱し、煮立ったら5分程茹でて水気を切る。

ちょうり
【調理】

- ⑩ ^{なべ}鍋にごま^{あぶら}油^いを入れ、豆腐^{とうふ}以外^{いがい}の具材^{ぐざい}を入れて^い油^{あぶら}がまわるまで^{いた}炒める。
- ⑪ ⑩に^{しる}だし汁^{くわ}を加えて^に煮立^たたせ、^とアク^{のぞ}を取り除く。^{ふた}蓋^{ふん}をして10分^に煮る。
- ⑫ ^{とうふ}豆腐^いをいれ、^に煮立^たったら★^{くわ}を加える。
- ⑬ ^に煮立^たったら3分^{ふん}程^{ほど}さらに^に煮る。
- ⑭ ^{うつわ}器^もに盛り、ねぎ^ををちらす。

ももムース風 (1人分)			えいようかひとりぶん [栄養価1人分]	エネルギー189kcal	
ざいりよう (材料)	ぶんりよう (分量)	ほか (その他)	たんぱく質1.5g	脂質12.2g	しょくえんそうとうりよう 食塩相当量0.3g
フルーチェ(もも)	50g	1袋 200g	☆ レシピのポイント ☆		
ぎゅうにゅう 牛乳	25ml		・混ぜるだけなのでとても簡単。		
なま 生クリーム	25ml		・生クリームを使用することで、滑らかさUP!		
もも かんづめ 桃の缶詰	30g		・フルーチェの味と添える果物は、好みでかえれば、バリエーション豊かに!		

《 作り方 》

【調理：桃の缶詰を切る・混ぜる】

- ① もも かんづめ ひとくちだい き
桃の缶詰を一口大に切る。
- ② ボウルにフルーチェを入れる。
- ③ あわだ き まま ぎゅうにゅう なま い
②に泡立て器で混ぜながら、牛乳と生クリームを入れる。
- ④ かた うつわ も つ もも そ
固まったら、器に盛り付け、①の桃を添える。
- ⑤ れいぞうこ い ひ
冷蔵庫に入れ、冷やしておく。

