

令和8年度 こども食育クッキング!

令和8年8月20日(木)

★早寝 早起 朝ごはん!★

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。

朝食が食べられる体づくりのために、早寝早起きを心がけましょう♪



★体のリズムを整える

人のからだは、朝・昼・夜のリズムに合わせて動いています。

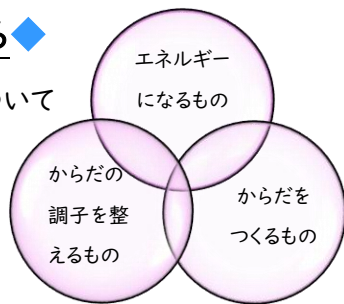
朝ごはんをよく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、1日の生活をスムーズにスタートできます。

★やる気と集中力が出る

「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を作ります。

◆からだをつくる◆

3つの栄養素について



● バランスよくとは・・・ ●

ごはん(エネルギーになるもの) +
おかず(からだをつくるもの) +
野菜(からだの調子を整えるもの)
= バランスよく食べて元気なからだ!



★エネルギーになるもの★

みんなが元気に動いたり、頭を使ったりするためには、エネルギーが必要です。そのエネルギーを作ってくれるのがごはん、パン、麺類、お芋や砂糖です。これらを食べると、からだの中でエネルギーにかわってパワーが出ます。

★からだの調子を整えるもの★

元気に過ごすためには、からだの中のはたらきを助けてくれる食べ物も大切です。
たとえば、野菜、果物、海藻、きのこなどです。
これらには、ビタミンやミネラルがたくさん入っていて、風邪をひきにくしてくれたり、おなかの調子を整えてくれます。

★からだをつくるもの★

みんなの骨や筋肉をつくってくれる食べ物は、肉、魚、卵、牛乳、チーズ、豆腐などです。
これらを食べると、大きく育ったり、ケガの治りが早くなったり、からだが丈夫になります。



～ メニュー ～

おかずマフィン

野菜たっぷりコンソメスープ

バナナスプリット風ヨーグルト



おかずマフィン(4人分)

【マフィン型8個分】

ざいりよう (材料)	ぶんりよう (分量)
ホットケーキミックス	200g
たまご 卵	1個
ぎゅうにゅう 牛乳	100ml
あらぶら サラダ油	大さじ2
はーフベーコン	4枚
えだまめ 枝豆(さやつき)	約80g
あか パプリカ(赤)	40g
よう ピザ用チーズ	40g



えいようかひとりぶん
【栄養価1人分】 エネルギー373kcal たんぱく質12.1g

ししつ 脂質17.5g しよくえんそうとりよう 食塩相当量1.0g

《作り方》

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②枝豆は、塩少々(分量外)を入れた熱湯で4～5分ゆで、粗熱を取って、さやから豆を取り出す(むき身約40g)。
- ③ハーフベーコンは1cm幅に切り、パプリカは5mm角に切る。
- ④ボウルに泡だて器で卵を溶き、牛乳、サラダ油を加えて混ぜる。
- ⑤ホットケーキミックスを加え、粉っぽさが少し残る程度までゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑥ベーコン、枝豆、パプリカ、ピザ用チーズを加えてかるく混ぜる。
- ⑦マフィン型8個に、生地を均等に分け入れる。
- ⑧180℃のオーブンで15分焼き、竹串を刺して生地がつかなければできあがり。(まだ、生地がついてくる場合は、2～3分ずつ追加で焼き、様子を確かめましょう。焦げてしまう場合は、アルミホイルをかぶせましょう。)

野菜たっぷりコンソメスープ

(4人分)

ざいりよう (材料)	ぶんりよう (分量)
キャベツ	120g
にんじん	40g
たまねぎ	80g
じゃがいも	120g
ウィンナー	8本
コンソメ(固形)	1個
水	800ml
こしょう	少々
パセリ	少々



えいようかひとりぶん
【栄養価1人分】 エネルギー208kcal たんぱく質7.9g

ししつ 脂質14.5g しよくえんそうとりよう 食塩相当量2.0g

- ①キャベツは2～3cm角の色紙切りにする。
- ②にんじんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
- ③たまねぎは皮をむき、5mm幅の薄切りにする。
- ④じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。切ったら水に2～3分さらし、水気を切る。
- ⑤ウィンナーはななめ薄切りにする。
- ⑥鍋に水を入れ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて中火で加熱する。
- ⑦野菜が柔らかくなったら、キャベツ、ウィンナー、コンソメを加え、さらに5分ほど煮る。
- ⑧こしょうで味をととのえる。
- ⑨器に盛り付け、乾燥パセリを散らす。

バナナスプリット風ヨーグルト

にんぶん
(4人分)

えいようかひとりぶん

[栄養価1人分]

エネルギー173kcal

たんぱく質

3.9g

ざいりょう
(材料)

ぶんりょう
(分量)

ししつ
脂質2.2g

しょくえんそうどうりょう
食塩相当量0.3g

プレーンヨーグルト

240g

バナナ

2本

黄桃缶

120g

みかん缶

80g

コーンフレーク

40g

さくらんぼ缶

(さくらんぼがない場合や、甘味が足りない場合は、はちみつやお好みのジャムなどをかけてもよい)

4粒

スプリットとは？

スプリット(Split)は英語で「割る」「分ける」という意味です。バナナスプリットは、縦に割った(スプリットした)バナナを器に敷き詰め、その上にアイスクリームや生クリームなどをのせたアメリカのデザートです。今回は、ヨーグルトを使用し、「バナナスプリット風～」にしています。

つく かた
《 作り方 》

①バナナは皮をむき、半分に切り、さらに縦半分に切る。

②黄桃は食べやすい大きさに切る。

③みかん缶は汁気を切る。

④器にプレーンヨーグルトを60gずつ入れる。

⑤バナナを左右に並べる。

⑥真ん中に黄桃、みかんを彩りよく盛り付ける。

⑥コーンフレーク、さくらんぼをトッピングする。

