

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。

🍏 ~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
・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)、体の調子を整えてくれます。



バランスよくとは・・・

しゅじやく 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 しゅじやく しゅさい ふくさい しゅくひん 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。

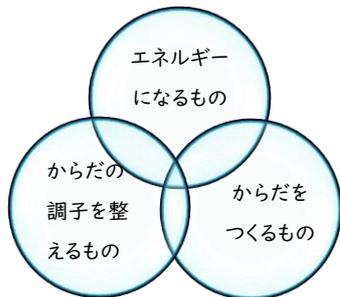
🍏 からだ
~体のリズムをつける~

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

「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。

ちようしやく た からだ
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だ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	くるくるいなり (2種類)	3～6 ページ
副菜	とうもろこしのサモサ風	7～8 ページ
副菜	冬瓜のスープ	9～10 ページ
おやつ	ぷるぷるミルク	11～12 ページ

くるくるいなり(カリカリ梅うめとしらす)りぶん(1人分) 

[栄養価えいようか1人分] エネルギー96kcal ※味付けいなり除く

ざいりょう (材料)	ぶんりょう (分量)	ほか (その他)
ごはん	50g	
かりかり梅 <small>うめ</small>	1粒 <small>つぶ</small>	
干ししらす <small>ほ</small>	大さじ1	
えだまめ(茹で) <small>ゆ</small>	2~3さや	
味付けいなり <small>あじつ</small>	2枚 <small>まい</small>	

たんぱく質しつ3.0g 脂質ししつ0.4g 食塩相当量しょくえんそうどうりょう0.5g

☆ レシピのポイント ☆

すめし てがる つく
・酢飯にせず、手軽に作れるようにしました。
えんぶんせつしゆりょう へ
※塩分摂取量も減ります！
うめ さんみ しおけ
・梅の酸味やしらすの塩気に、ごはんにいなりの
あじ なじ
味が馴染むと、おいしさ UP!

《 作り方 》

【準備じゆんび】

- ① 味付けいなりの汁気あじつを軽くしぼって、両わきしるけ かる(横りょう)をハサミで切って開いておく。

【調理：野菜などを切る・混ぜるき】

- ② カリカリ梅うめは、種たねを取り除いて、刻むきざ(みじん切り)。

- ③ えだまめをサヤから出して、刻むきざ(みじん切り)。

- ④ ボウルにごはんとカリカリ梅、えだまめ、干ししらすを入れて混ぜ合わせる。

【調理：いなりで巻くちようり】

- ⑤ ラップをしいて、その上に、味付けいなりを開いて縦ひらに置くたて お。

味付けいなりあじつの上に、ごはんを半量うえのせて広げるはんりょう ひろ。※奥側おくがわを2cm程空けるほど あ。



⑥ 手前から、味付けいなりを持ってしっかりくるくる巻いていく。

※もう1つ同じように作ります。(全部で2つできます。)

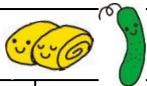
⑦ ラップで包んで、10分程置いておく。

【仕上げ】

⑧ 食べる直前に、長さを半分に切って、ラップを外してお皿に盛り付ける。



ごもく
くるくるいなり(五目たまご)(1人分)



[栄養価(1人分)] エネルギー165kcal ※味付けいなり除く

ざいりょう (材料)	ぶんりょう (分量)	ほか (その他)
ごはん	50g	
ごぼう	1cm	
にんじん	1cm	
きゅうり	1cm	
たくあん	1切れ	0.2~0.3cm
いりごま(白)	小さじ1	
たまご焼き	ぼうじょう かく 棒状1cm角	しはんひん 市販品でもOK!
あじつ 味付けいなり	まい 2枚	
★酒	} 小さじ1/2	
★砂糖		
★みりん		
★しょうゆ		
★だし	50ml	

たんぱく質5.3g 脂質3.6g 食塩相当量0.8g

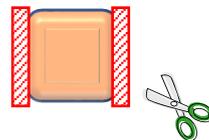
☆ レシピのポイント ☆

・れんこんやいんげんなど、具は、お家にある野菜で代用してもOK!
 ・たくあんは食感がプラスされ、たまご焼きは色味や甘み、たんぱく質も摂れて、ボリュームUP!

《 作り方 》

【準備】

- ① 味付けいなりの汁気をしぼって、両わき（横）をハサミで切って開いておく。



【調理：野菜などを切る・煮る】

- ② ごぼうとにんじん、きゅうりは、斜めに薄く切り千切りにする。※ごぼうは切ったらすぐに水につける。

- ③ 小鍋に★印の材料と②のごぼうとにんじんを入れて中火にかける。

沸騰してきたら、火を弱めて煮る。※汁がなくなってきたら、火を止めて冷ましておく。

- ④ その他の材料（たくあん、きゅうり）も千切りにする。



- ⑤ ラップをしいて、その上に味付けいなりを開いておく。

味付けいなりの上に、ごはんをのせて広げる。※奥側を2cm程空ける。

ご飯の上に、卵焼きと野菜類などをのせる。

- ⑥ 味付けいなりの手前から、卵焼きと野菜を包むようにしっかりくるくる巻いていく。

- ⑦ ラップで包んで、10分程置いておく。

- ⑧ 食べる直前に、長さを半分に切って、ラップを外してお皿に盛り付ける。



とうもろこしのサモサ風 (1人分) 			[栄養価1人分]	エネルギー	120kcal	※塩・こしょう除く		
ざいりょう (材料)	ぶんりょう (分量)	ほか (その他)	たんぱく質	4.3g	脂質	1.7g	食塩相当量	0.4g
じゃがいも(大きめ)	1/4個	1個200g程	☆ レシピのポイント ☆					
コーンクリーム(缶詰)	大きじ1		～ サモサについて ～					
ハム	1/2枚		・じゃがいもやたまねぎ、えんどうまめ、ひき肉が					
ミニトマト	1個		くわえられ、茹でてつぶした具を、香辛料で味付					
ぎょうざの皮	4枚		けをして、小麦粉で作った生地で三角形に包					
塩・こしょう	少々		み、油で揚げた料理です。					
《 作り方 》			今回は夏野菜を使用しました。					
【準備】								
① 小鍋に湯を沸かしておく。								
【調理：野菜などを切る・茹でる】								
② ジャがいもは、皮をむいて1cm角に切る。								
ハムは、色紙切りにする。								
ミニトマトはヘタを取り除いて、4等分に切る。								

- ③ ^{たいねつ}耐熱の器に、じゃがいもとハム、コーンクリーム、^{しお}塩・^いこしょうを入れて、^{でんし}ラップをフワッとかけて、電子レンジ
600W2分30秒程^{ふん}温める。
- ④ じゃがいもに^{ねつ}熱が^{とお}通ったら、スプーンの背などで^せつぶす。※^{あつ}熱いので^{ちゅうい}注意する!!
- ⑥ ^{かわ}ぎょうざの皮より少し^{すこ}大き目の^{だい}皿に^めラップを^{さら}しいて、その上^{うえ}に^{かわ}ぎょうざの皮を^お置き、^こつぶしたじゃがいもを^{はい}小さじ1杯^{はい}くらいの^せせる。
- さらに、ミニトートを^{かわ}のせて、^{まわ}皮の^{みず}周りに^{みず}水をつけて、^{ちやきん}ラップごと^{つつ}茶巾しぼりのように^{つつ}包む。
- ⑦ オーブントースターで10分~12分程^{ふん}焼く。



 とうがんのみそ汁 (1人分)			<small>えいようか りぶん</small> [栄養価1人分]	エネルギー25kcal
<small>ざいりょう</small> (材料)	<small>ぶんりょう</small> (分量)	<small>ほか</small> (その他)	<small>たんぱくしつ</small> たんぱく質1.2g	<small>ししつ</small> <small>しょくえんそうとうりょう</small> 脂質0.6g 食塩相当量0.9g
とうがん	50g		☆ レシピのポイント ☆ ～ 夏野菜の‘とうがん’について ～	
okra	1/2本		・とうがんは、ウリの仲間 <small>なかま</small> で夏 <small>なつ</small> が旬 <small>しゅん</small> です。	
みそ	小さじ1	6g	・暗く涼しいところに保管すれば、冬まで食べる	
だし汁	150ml		ことができます。	
			・果肉はやわらかく、さっぱりとした味 <small>あじ</small> なので、	
			煮物 <small>にももの</small> やスープなどにしてよく食 <small>た</small> べられています。	
			・栄養は、ほとんどが水分 <small>すいぶん</small> で、比較的 <small>ひかくてき</small> ビタミン C やカリウムを多く含みます。	
【作り方】				
【準備】				
① 出汁をとる。				
(1) 鍋 <small>なべ</small> に水 <small>みず</small> (200ml) を入れて湯を沸かし、沸騰したら火を止めてかつお節 <small>ぶし</small> (5g 程) を入れる。				
(2) かつお節 <small>ぶし</small> が鍋底 <small>なべそこ</small> に沈むまで1～2分待つ				
(3) ボウルの上にザルをセットし、かつお節 <small>ぶし</small> をザルでこして取る。				

ちょうり ざいりょう き
【調理:材料を切る】

- ② とうがんは、種と綿を取り除き、皮をむいて1cm幅の短冊切りにする。
- ③ おくらはまな板の上におき、塩を振って少し押しながらコロコロと転がす(板ずり)。
塩を水で洗い流し、ガクとヘタを取り除いて、0.5cm幅に切る。

ちょうり と に
【調理:溶く・煮る】

- ④ 深さのある小皿にみそとだし汁大さじ1杯程を入れて溶いておく。
- ⑤ 小鍋に出汁ととうがんを入れて火にかけ、沸騰してきたらおくらを加えて中火で3~4分煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、④のみそを入れて混ぜて火を止める。

ぷるぷるミルク (1人分)



【栄養価1人分】

エネルギー143kcal

たんぱく質5.6g

脂質7.2g

食塩相当量0.1g

ざいりょう (材料)	ぶんりょう (分量)	ほか (その他)
ぎゅうにゅう 牛乳	100ml	
なま 生クリーム	おお 大さじ1/2	
さとう 砂糖	おお 大さじ1	
こな 粉ゼラチン	1/2袋	2.5g
この ※好みでフルーツなど		

☆ レシピのポイント ☆

- ぎゅうにゅう つか ふ そく おぎな
・牛乳を使い、不足しがちなカルシウムを補えるおやつです!
 - なま い あじ したざわ
・生クリームを入れると味にコクがでて、舌触りが滑らかになります。
 - ぎゅうにゅう ほか どうにゅう つく
・牛乳の他に、豆乳でもおいしく作れます!!
- きな ころみつ
きな粉と黒蜜をかけるのもオススメです!

【作り方】

【準備】

- たいねつせい ぶくろ こな おお ばい みず ぶんりょうがい ぜんたい ふ かる ま ふんほど お
① 耐熱性ポリ袋に粉ゼラチンと大さじ1杯の水(分量外)を全体に振りかけて軽く混ぜ10分程置いておく。
※溶かしやすいように、水でゼラチンをふやかします。

- こなべ ゆ わ
② 小鍋に湯を沸かしておく。

【調理：湯煎、溶かす】

- ぎゅうにゅう さとう い くうき くち むす わ ゆ い あたた
③ ①に、牛乳と砂糖を入れて、空気をぬいて口を結び、②の沸かした湯に入れて温める。
※湯=鍋のフチがフツフツしている状態

ときどき、袋を揺らして、ゼラチンや砂糖が偏らないようにして、牛乳が温まり、砂糖やゼラチンが溶けたら OK!

④ 袋の角をほんの少し切り、器に注ぎ入れて生クリームを加えて10回程混ぜる。

⑤ 粗熱を取り除いた後、冷蔵庫で冷やし固める。

※食べる際に、お好みで、フルーツを載せる☆

