

あらおっこのための、あらおオリジナル朝ごはんレシピ集

ホムのおすすめ 朝ごはん 2015



朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！

朝が待ち遠しくなる

- ▶ 朝ごはんがあると便利な食材
- ▶ 私のおすすめ朝ごはん2015入賞者レシピ
- ▶ 絵本に出てくる朝ごはんレシピ
- ▶ 朝ごはんにおすすめの給食レシピ
- ▶ マイ弁当チャレンジデーに役立つレシピ



荒尾市
マスコットキャラクター
「マジャッキー」

平成27年 荒尾市

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい

朝ごはんを食べると**3**つのスイッチが入るよ

体の元気スイッチON!

朝ごはんをよくかんで食べると体の中で熱が作られて、体温が上がるよ。

体の調子がよくなるよ

規則正しい1日の始まり生活リズムができるよ

頭のスイッチON!

朝は脳のエネルギーが空っぽです!

脳のエネルギー源のブドウ糖は、体に蓄えておけるのは12時間分だけ。体温が上がると、血のめぐりがよくなるよ。そして朝ごはんでエネルギーや栄養が血の流れによって脳に補給されるよ。

脳が活発に働くよ

やる気が起きるよ



おなかすっきりスイッチON!

食べ物を消化するために、胃や腸が働きますよ。

おなかが痛くなったら便秘かも!?

胃や腸が刺激を受けてうんこが出やすくなるよ

おなかがすっきりしてでかけることができるよ

朝ごはんを食べないと…

夕食をきちんと食べても、朝ご飯を食べないまましていると、脳に送られるブドウ糖が足りなくなるよ。

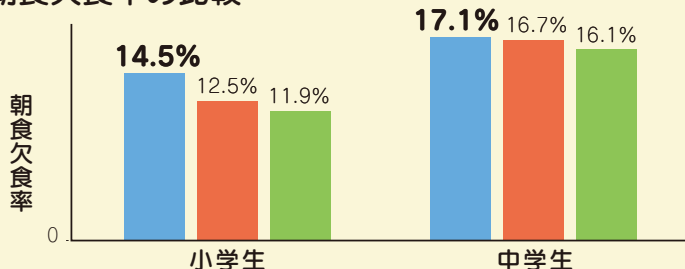
授業中にボーっとするよ

眠くなるよ

元気が出ないよ

荒尾市は朝ごはんを食べていない子が多い!?

朝食欠食率の比較



残念なことに、荒尾市の小・中学生は、熊本県、全国に比べて、朝食欠食率が高くなっています。

- 荒尾市※1
- 熊本県※2
- 全国※3

※1: H26.6月荒尾市立小中学校基本的生活習慣調査
※2: 熊本県教育委員会H25年度食育推進に関する調査
※3: 文部科学省H26年度「全国学力・学習状況調査」

栄養バランスのよい朝ごはんの基本の形

3つのお皿をそろえよう

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、バランスのよい朝ごはんになります。

朝ごはんの基本の形



主食

ごはん・パン・
めん・のなかま

エネルギー源になるもの



主菜

肉・魚・卵・
豆腐のおかず

体の血や肉になるもの



副菜

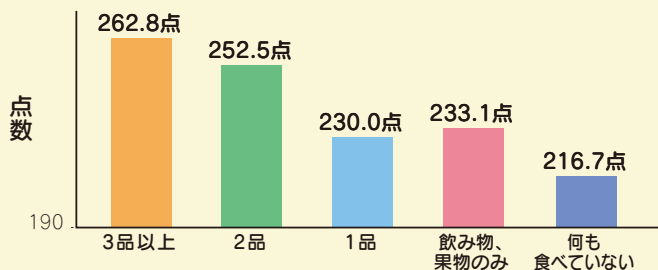
やさいのおかず

体の調子をととのえるもの



朝ごはんを3品以上食べている子は、テストの点数が高い!?

朝食内容とテストの点数



朝ごはんを何も食べていない子は、食べている子と比べ、テストの点数が低くなっています。

朝ごはんを食べることで、寝ている間にエネルギー欠乏状態となった脳にブドウ糖が補給され、脳が活発に働くためと考えられます。

- ・3品以上…ごはん・パン+おかず2品以上
- ・2品…ごはん・パン+おかず1品
- ・1品…ごはん・パンのみ

[対象:小学生] 4教科 400点満点 熊本県教育委員会
平成17年度調査 基礎調査と学力調査の相関

朝が待ち遠しくなる 朝、食欲が出る方法

早寝、早起き、朝ごはん！

おなかすいた～

がイチバン！

- 夜遅くに食べないようにしよう
- 夜早く寝るようにしよう
- 朝起きて食事までの時間を30分以上あげよう(胃腸の準備が整い空腹感を感じるよ)

生活リズムを整えると、あら不思議！
目覚めがよく、食欲もでて、気持ちのいいスタートができます！

早起きの工夫

●起きる時間を決めよう



●朝のおたのしみをを用意しよう



たとえば

- 朝ごはんに好きなくだものを用意する

●朝にお腹がすくようにしよう



たとえば

- 夜9時までには歯磨きをすませる
- 朝、家族で体操やウォーキングをする

早寝の工夫

- 寝る時間を決めよう
- 日中からだをよく動かそう
- 帰宅から寝るまでにすることを紙に書きだして、家族が見えるところにはろう
- 寝る前はテレビやスマートフォンやゲーム機の使用を控えよう

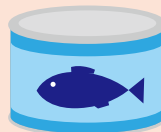
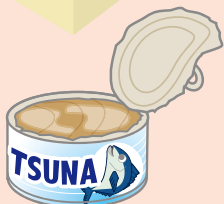
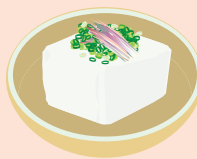
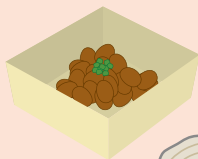
朝ごはんにあると便利な食材

忙しい朝でも、短時間で用意ができるおすすめ食材です。

主菜

肉・魚・卵・豆腐のおかず 体の血や肉になるもの

- ・卵
- ・納豆
- ・豆腐
- ・ソーセージ
- ・ハム
- ・ツナ
- ・魚の缶詰
- ・ちくわ



副菜 ほか

やさいのおかず 体の調子をととのえるもの

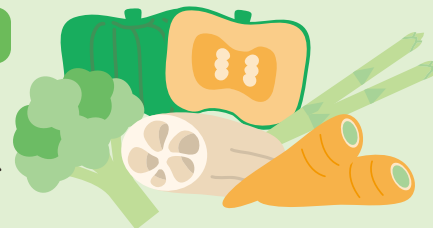
生で食べられる 野菜

トマト、きゃべつ、
きゅうり、パプリカ、
コーン缶など



ゆで野菜

ブロッコリー、
アスパラガス、
れんこん、にんじん、
かぼちゃなど



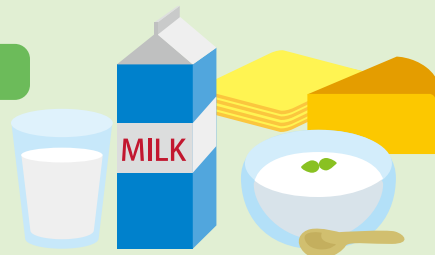
包丁のいらな いくだもの

バナナ、みかん、
いちご、ぶどうなど



乳製品

牛乳、チーズ、
ヨーグルトなど



私のおすすめ朝ごはん2015入賞者レシピ

「私のおすすめ朝ごはん2015レシピ」

最優秀賞『簡単にできるで賞』^{たがしら}田頭 スエカさんのレシピ

たまごかけお好み焼き

〈1人分栄養量〉エネルギー392kcal、塩分0.6g



チャレンジ!うまく
ひっくり返せるかな!?

材料・分量(2人分)

ごはん	茶碗2杯	オリーブ油	大さじ2
たまご	2個	レタス	1枚
しょうゆ	小さじ1	ミニトマト	2個
かつお節	適量		
青ねぎ	適量		

作り方

- ① ごはんとたまごを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、熱する。
- ③ ②に①を平らにして、両面をこんがり焼く。
- ④ 片面にしょうゆをぬり、かつお節、青ねぎをのせる。
- ⑤ ④を器に盛り、レタス、トマトを添える。

「私のおすすめ朝ごはん2015レシピ」

優秀賞『栄養はなまるで賞』^{かさま りつこ}笠間 律子さんのレシピ

納豆とブロッコリーのピザパン

〈1人分栄養量〉エネルギー426kcal、塩分2.1g



チーズ"か"とろ〜り!
あれ?おいしい!1口食べたら
笑顔になる味!

材料・分量(2人分)

食パン	2枚	玉ねぎ	1/4個
納豆	2パック	ちりめんじゃこ	大さじ2
ブロッコリー	1/2個	マヨネーズ	小さじ2
薄切りロースハム	2枚	とろけるスライスチーズ	2枚

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分けて洗い、沸騰した湯に入れ、さっと30秒ほど茹でて、ザルにあげて水を切る。玉ねぎは薄切りにして、水気を切る。
- ② 納豆パックにちりめんじゃこ、マヨネーズを入れ、それぞれ一人分ずつパックの中で混ぜる。※納豆についているタレは、ちりめんじゃこに塩分があるので使用しません。
- ③ オーブントースターの受け皿にアルミホイルを敷き、食パンを2枚並べて置く。
- ④ パンの上にロースハムを1枚ずつのせ、②をそれぞれのぼしてのせる。
- ⑤ ①の玉ねぎとブロッコリーを、さらにキッチンペーパーで水気をとって広げてのせる。
- ⑥ 一番上にスライスチーズを置く。
- ⑦ オーブントースターに入れて、5〜6分程焼く。

「私のおすすめ朝ごはん2015レシピ」

優秀賞『子どもがもりもり食べるで賞』^{にしたに さやこ}西谷 清子さんのレシピ

子どもも喜ぶワンプレート朝ごはん

〈1人分栄養量〉おにぎり エネルギー229kcal、塩分1.0g
スープ エネルギー142kcal、塩分1.4g
サラダ エネルギー57kcal、塩分0.1g
フルーツ エネルギー27kcal、塩分0g



材料・分量(2人分)

●じゃこおかかおにぎり

ちりめんじゃこ …… 大さじ1
かつお節 …… 大さじ1
白いりごま …… 小さじ1
小ねぎ …… 小さじ1
白ご飯 …… 茶碗大盛1杯

●フレッシュサラダ

レタス …… 2枚
ベビーリーフ …… 1/2パック
セロリ …… 5cm
トマト …… 1/2個
パルメザンチーズ …… 小さじ1
黒コショウ …… 少々
ゆで卵 …… 1個

●具だくさん野菜スープ

ベーコン …… 1枚
玉ネギ …… 1/2個
じゃがいも …… 1個
パプリカ …… 1/2個
しいたけ …… 1個
白ネギ …… 1/2本
大根 …… 3cm
固形スープの素 …… 1個
水 …… 500ml
塩 …… 2つまみ
塩・こしょう …… 少々
オリーブ油 …… 少々

●季節のフルーツ

いちご …… 4個
バナナ …… 1/2本

春休みや休日に料理を
作る練習をしてみよう!



前日に野菜を切ったり、
ゆで卵を作ったり、下ごしらえをして
おくと、朝は盛り付けるだけ!

作り方

●じゃこおかかおにぎり

- ① フライパンに、じゃこ、ゴマ、小ねぎ、かつお節を入れ、4~5分空煎りする。
- ② あたたかいごはんに①を入れ、好みの形に整えて出来上がり。

●具だくさん野菜スープ

- ① ベーコンは細切り、玉ネギ、じゃがいも、パプリカ、きのこ、白ネギ、大根はサイコロ状に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン→野菜の順に炒め、塩2つまみ入れ、野菜から水分が出るまで炒める。
- ③ 水を加え、固形スープの素を入れて10分煮てから塩・こしょうで調味し、出来上がり。

●フレッシュサラダ

- ① 好みの野菜を冷水で洗い、水気を切って輪切りのゆで卵とともに盛りつける。
- ② お好みで上からパルメザンチーズ、黒コショウをかける。

●季節のフルーツ

いちごとバナナを切り、盛り付ける。

※今回は和風のおにぎりですが、具材次第で洋風にもできます。野菜スープは和風ダシやおみそ、しょうゆ等の調味料で和風になります。

「私のおすすめ朝ごはん2015レシピ」

優秀賞『おいしそう!!で賞』^{みやもと みえこ}宮本 美恵子さんのレシピ

たっぷり朝ごはん

〈1人分栄養量〉
みそ汁 エネルギー141kcal、塩分2.1g
炒め煮 エネルギー54kcal、塩分1.7g
目玉焼き・トマト エネルギー95kcal、塩分0.2g

毎日食べても飽きない!
ほかいほかご「飯とおみそ汁
で朝から元気!



材料・分量(2人分)

●みそ汁

里芋 …………… 中2個
大根 …………… 中位5cm
にんじん …………… 3cm
あげ …………… 1/2枚
ねぎ …………… 適量
だしの素 …………… 小さじ1
みそ …………… 適量

●炒め煮

キャベツ …………… 3枚
ちりめんじゃこ … 大さじ1
ゴマ油 …………… 少々
砂糖・しょうゆ … 各大さじ1

●目玉焼

卵 …………… 2個
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
トマト …………… 4切れ

作り方

- みそ汁 ① 里芋は2cm角に切る。大根とにんじんは1cmのイチウウ切りに、あげは短冊に切って湯通しする。
② ネギは小口に切る。
③ だし汁に①を入れ、火が通ったら、みそを溶かし入れる。最後にねぎを入れる。
- 炒め煮 ① キャベツは2cm程度にカットし、ゴマ油で炒める。
② ちりめんじゃこを入れ、砂糖・しょうゆを加えてさっと煮る。
- 目玉焼 ① 油で熱したフライパンに卵を割り入れて塩・こしょうをふり、ふたをして半熟くらいで火を止める。
② 器に①を盛り付け、トマト2切れを添える。

「私のおすすめ朝ごはん2015レシピ」

優秀賞『子どもが考えたで賞』^{おき かりん}沖 可倫さんのレシピ

ザ☆あさごはん

〈1人分栄養量〉
ベーコン・スクランブルエッグ・トマト エネルギー176kcal、塩分0.6g
みそ汁 エネルギー106kcal、塩分2.1g
ごはん エネルギー252kcal、塩分0g



家族もよろこぶ、家族に
作ってあげたい朝ごはん!

材料・分量(2人分)

●カリカリベーコン

ハーフベーコン …… 4枚

トマト …………… 1玉

白ご飯 …………… 適量

●スクランブルエッグ

卵 …………… 2個

●キャベツと南関あげのみそ汁

だしの素 …………… 少々
キャベツ …………… 1/6玉
豆腐 …………… 150g

南関あげ …………… 10g

みそ …………… 適量

作り方

- ① ベーコンは両面をカリカリに焼く。
② 溶きほぐした卵はスクランブルエッグにする。
③ トマトはお好みの大きさに切る。
④ だし汁にキャベツ、豆腐、あげを入れて火を通す。火が通ったら火を止めてみそを溶かす。
⑤ ご飯は好みの量つぐ。

荒尾市立図書館おすすめ「絵本に出てくる朝ごはんレシピ」

自分でつくってみよう! 家族でにぎってみよう!

「おにぎり」

この絵本は、手のひらにあつあつのごはんをのせて、塩と梅ぼしのおにぎりを握ります。ごはんがすっぽり隠れるくらいの海苔で包んだおにぎり。湯気から漂うごはんの香りと、海苔の香りが今にも漂ってきそうです。

時間がない朝でも、「ぎゅっ。ぎゅっ。」と握って、有明海で取れた海苔で包むだけで作れる簡単朝ごはん。家族が握ってくれたり、自分で誰かに作ってあげるおにぎりは格別です。

おにぎりの朝ごはん、心も体も元気になれるレシピとしておすすめします。



タイトル:「おにぎり」
著者:平山英三 ぶん 平山和子 え
出版社:福音館書店



材 料

- ごはん
- 塩
- 梅ぼし
- 海苔(有明海でとれた海苔が最高です。)

「朝ごはんにおすすめの給食レシピ」

給食にでてくる1品を朝ごはんにつくってみよう!

わかめと豆腐のスープ

(1人分栄養量)エネルギー34kcal、塩分1.8g

乾燥わかめは手間なく具として加えられて、朝食の汁物におすすめ!



材料・分量(2人分)

豆腐	40g	水	330cc
具		チキンがらスープのもと	適宜
ちくわ	20g	薄口しょうゆ	小さじ2
にんじん	20g		
ねぎ	適宜		
乾燥カットわかめ	1.6g		

作り方

- 1 ねぎを小口切りにする。
- 2 豆腐、ちくわ、にんじんを食べやすい大きさに切っておく。
- 3 鍋に水、チキンがらスープのもと、具を入れて煮立たせ、薄口しょうゆを入れて味を調える。
- 4 おわんに乾燥わかめを入れておく。
- 5 できあがったらおわんに注ぎ、ねぎを入れる。

朝ごはんにもぴったり **マイ弁当チャレンジデー**に役立つレシピ

「お弁当にも朝ごはんにもおすすめの給食レシピ」

ひじき豆

〈1人分栄養量〉エネルギー207kcal、塩分2.9g



作り置きしておく
便利なおかずです。

材料・分量(2人分)

乾燥ひじき	4g	サラダ油	適宜
にんじん	12g	濃口しょうゆ	小さじ1 (5g)
大豆の水煮	20g	みりん	小さじ1/2 (2.4g)
ピーナッツ	14g	砂糖	小さじ1/3 (1g)
いりごま	2.4g		

作り方

- 乾燥ひじきは水に戻しておく。
- にんじんは千切りにしておく。
- 鍋を加熱し油を入れ、水を切ったひじきとにんじんを炒める。
- 大豆を入れ、味をつける。
- ピーナッツを入れ、味をととのえる。
- ごまを混ぜ込み、火を止める。

「私のおすすめ朝ごはん2015レシピ」

優秀賞『^{えさき ひろこ}あると安心で賞』江崎 弘子さんのレシピ

糸コンニャクのつくだに

〈1人分栄養量〉エネルギー207kcal、塩分2.9g



火少めるだけ!

材料・分量(2人分)

糸コンニャク	200g	砂糖	大さじ2
しょうが	2片	しょうゆ	大さじ2
にんじん	中1本	みりん	大さじ2
きぬさや	4枚	ゴマ油	大さじ1
サラダ油	大さじ1		

作り方

- 糸コンニャクは食べやすい長さに切って、フライパンでから炒りする。
- しょうがとにんじん、きぬさやは千切りにする。
- 千切りにしたしょうがとにんじんを油で炒め、①を加える。
- ③に砂糖、しょうゆ、みりんを加えてさらに炒める。
- 炒めたらゴマ油を加えて仕上げ、最後にきぬさやを飾る。

マイ弁当チャレンジデーに込めた思い

自分でお弁当を作ること…

- 食べ物のことを知ってほしい。
- 食べ物の命や食に関わる人に感謝の気持ちを持ってほしい。
- 料理をする経験を積み、調理技術を身につけてほしい。
- 家族や友達と料理をすること、食事をする楽しさを感じてほしい。
- 家事の大変さを知り、感謝の気持ちを持ってほしい。
- 体も心も健康に過ごせるように、栄養のバランスのとれた食事をする心がかげ、将来、生きていく力をつけてほしい。



マイ弁当チャレンジデー

いつもより早起きしよう！
何を作る？どのくらい詰めるの？
家族に作り方を聞いてみよう。
自分で作るとおいしい♪
友達と一緒に食べると、もっとおいしい！



「マイ弁当チャレンジデー」を通して

- 食について家族で話す機会が増える
- 家族の一員としての役割分担ができる
- 家族に感謝の気持ちが芽生える
- 食事を作ることが楽しくなる
- 食事を作ることができるようになる
- 自分でつくると、自信がもてる

荒尾市食育推進計画 重点取組

荒尾市では全小中学校でマイ弁当チャレンジデーを推進することを目指しています。

あら、あら、おいしか、楽しかバイ！ 毎月19日はみんなそろって 朝ごはん！

あらおの
食育デー

食育の日である毎月19日を統一デーとし、
市民一人ひとりが朝食の大切さに関心を持ち、
全ての市民がそろって朝食を
食べる日としての取り組みです。

朝ごはんを食べると・・・
子どもが元気になる。
大人が元気になる。
家族が元気になる。
土地や人が元気になる。
そして、あらおが元気になる！



発行・荒尾市 保健福祉部 健康生活課(荒尾市保健センター)

〒864-0032 熊本県荒尾市増永632番地 TEL.0968-63-1133 FAX.0968-64-1350