

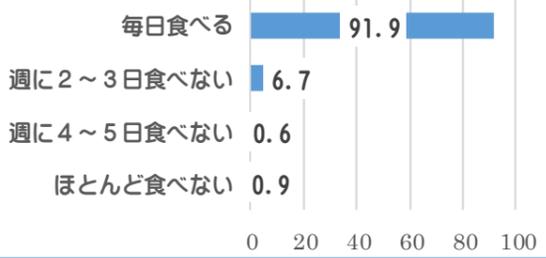
朝ごはんレシピ

平成26年3月吉日
第8号
花園小PTA 厚生委員会

今年度も厚生委員が実際に作ってみました。
作った際の感想や写真、食べたときのお子さんの反応なども載せてみました。
ご家庭でぜひ作ってみてください。春休みに親子で作っても楽しいと思います。

～朝ごはんをしっかりたべましょう～

朝食を食べる児童の割合% (花園小)



朝食の内容について% (花園小)

①主食のみ	27.4
②汁物のみ	2.2
③おかずのみ	24.5
④主食と汁物	34.6
⑤主食とおかず	10.4
⑥主食とおかずと汁物	0.9

朝ごはんは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出し、消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通がよくなります。また、脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。

朝ごはん、いただきます!

- 脳が活発に動き出す
- 体温が上がる
- 血のめぐりがよくなる
- うんちをしなくなる



1日を元気にスタート!

朝ごはんをたべて
エネルギーを補給しよう!

※時間がない場合は、汁物に卵と野菜を入れる、パンにハムと野菜を加えるなど工夫してみましょう。以下のレシピも手軽にできるものばかりです。ぜひ作ってみてください!

鮭ぞうすい

<おすすめポイント> 鮭の水煮缶を使えば、時間短縮につながります。味付けもサッパリしているので、食欲のない朝にピッタリです!

<作り方>

- ① 鮭缶はザルにあげ、水気をきる。
- ② 鍋にだし汁を入れ、ごはんといいたけを加えてひと煮立ちさせ、①を入れて火を止める。
- ③ ②を器に盛り、三つ葉、ごまをふってできあがり。



<作った感想>

思っていたより短時間で作ることができました。

<お子さんの反応>

おいしかったので、また作ってほしいと言っていました。

ごまたっぷり焼き鳥丼

<おすすめポイント> 忙しい朝でも、火を使わずでも手軽にボリュームのある丼が作れます。

<作り方>

- ① 焼き鳥缶を電子レンジで温める。
- ② ごはんにキャベツと①のをのせる。
- ③ 仕上げにごま、小口切りのねぎをふりかける。



<作った感想> キャベツはカット野菜を使ったので、簡単に作ることができました。ねぎの代わりにのりをふりかけました。焼き鳥缶もレンジで温めるだけなので、忙しい朝にはうれしいレシピです。

<お子さんの反応>

焼き鳥も塩味でさっぱりしているので、朝からたくさん食べられて「おいしい!」と言っていました。

レンジでピラフ

<おすすめポイント> 火を使わず電子レンジだけで、あっという間にできてしまう、小魚入りのおいしい簡単レシピです!

<作り方>

- ① 青ねぎとハムを細かくきざむ。
- ② クッキングシートにごはんと具(青ねぎ・ハム・しめじ・ちりめんじゃこ)とバターをのせ、しょうゆをかける。
- ③ キャンデー包みにして、耐熱皿にのせ、電子レンジで3～4分ほど温める。



<作った感想>

材料を切って、のせて、レンジでチン。すごく簡単にできました。

<お子さんの反応>

子どもはじゃこが苦手でしたが、バターしょうゆでおいしく食べていました。「おいしい、おかわり!」と言ってくれました。

和風ピザトースト

<おすすめポイント> 子ども達が好きなピザトーストを和風にアレンジしました。簡単に作れて、ボリュームたっぷりです! 焼きのりの味が効いています。

<作り方>

- ① キャベツと油を切ったツナをマヨネーズであえる。
- ② 食パンに焼きのりをのせ、①を広げる。
- ③ スライスチーズをのせ、オーブントースターで4～5分焦げ目がつくまで焼く。



<作った感想>

忙しい朝でも、手軽に家にあるものでできるので良かったです。

<お子さんの反応>

おいしくて、食べやすかったです。

ブロッコリーのチーズ焼き

<おすすめポイント> ブロッコリーは前日にゆでることで、より簡単に作ることができます。子どもでも作ることができる簡単レシピです!

<作り方>

- ① ブロッコリーは子房に分けてゆでる。
- ② ブロッコリーとコーンをマヨネーズであえる。
- ③ グラタン皿に②を入れ、チーズを散らす。
- ④ オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。



<作った感想> ボリュームを出すためにウィンナーを入れてみました。とても簡単で栄養バランスの良いレシピでした。

<お子さんの反応> あっという間に野菜を食べてくれました。主食のように食べていました。

たっぷり野菜ココット

<おすすめポイント> 野菜をツナと卵を入れて食べやすくすることで、多くの野菜をとることができます。

<作り方>

- ① 野菜(玉ねぎ・にんじん・キャベツ)、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
- ② 容器に①を入れて中央をへこまして、卵を割り入れる。黄身に穴を2～3か所入れる。
- ③ 電子レンジで3～4分加熱し、ケチャップを添える。



<作った感想> 玉ねぎが苦手な子には、玉ねぎ抜きで干切りのじゃがいもを入れてみました。玉ねぎは甘みが出るので、玉ねぎ入りもおいしかったです。

<お子さんの反応> 色々入っていておいしいと言っていました。お腹がいっぱいになり、満足の様子でした。

<学校栄養士 浅見先生より> 理想的な朝ごはんは、「主食+主菜+副菜+汁物・飲み物」がそろったメニューです。主食のごはんなどには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解され、ブドウ糖という脳のエネルギーになるので、主食は朝ごはんには欠かせません。それに卵・肉・魚・大豆製品などの主菜(筋肉や血の源になるタンパク質が多い)や野菜・果物(ビタミン類が多い)などの副菜を組み合わせると良いでしょう。汁物や飲み物は、不足している栄養を補うほかのどごしを良くして食事を食べやすくします。ぜひ「朝ごはんレシピ」を活用して、今日から家族みんなで朝食をとるように心がけましょう。