

もうすぐ夏休みが始まります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心掛け、食事をしっかり食べて元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

簡単に作れる「朝食メニューレシピ」をいくつか紹介したいと思います。ぜひ、この夏休みを利用して、ご家庭でお子様と一緒に作ってみてください。

どのメニューも
とても簡単なので
ぜひ、作ってみてね！



◆◆◆◆ 料理をはじめる前の約束 ◆◆◆◆

- 包丁は、他の人のほうに向けないようにしましょう。切るときは“ネコの手”で。
- 料理の前は、必ず手をよく洗いましょう。
- 肉や魚、卵をさわった手や、まな板、包丁もしっかり洗いましょう。
- 材料の野菜は、よく洗ってから使いましょう。



朝食メニューレシピ

※ 分量は2人分です。人数に応じて調整してください。

● たまごと塩こんぶのおにぎり (2人分)

・ごはん	茶わん2杯分
・たまご	2個
・塩	少々
・ごま油	小さじ1/2
・塩こんぶ	小さじ2



<作り方>

- ① 耐熱ボールにたまごを割り入れ、塩を加えて混ぜる。
- ② ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ ②のたまごをくずすように混ぜたら、温かいごはん、塩こんぶ、ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ラップに包んでおにぎりを2個作る。

★ 彩りに青ねぎの小口切りを加えたり、カルシウムアップするために、ちりめんじゃこや角切りチーズなどを加えたりしてもおいしいです。

● 骨太 納豆あえ (2人分)

・小松菜	100g (1/2束)
・納豆	1パック
・長ねぎ	10g
・のり	1枚
・しらす干し	大さじ2



<作り方>

- ① 食べやすい大きさに切った小松菜を耐熱皿に広げ、電子レンジで2〜3分加熱したあと、さっと水で冷やし、軽くしぼる。
- ② 納豆にたれ、みじん切りにした長ねぎを混ぜ、①とあえる。
- ③ 手でちぎったのりとしらす干しを②にのせる。

★ カルシウムたっぷりで成長期にぴったりです！

● えだまめのカレートースト (2人分)

・食パン	2枚
・レタス	1/8個
・ハム	2枚
・スライスチーズ	2枚
・むき枝豆 (冷凍でもOK)	15g
・ミニトマト	4個
・マヨネーズ	大さじ1
・カレー粉	少々



<作り方>

- ① 食パンに、食べやすい大きさにちぎったレタス、ハム、スライスチーズ、むき枝豆、半分に切ったミニトマトの順にのせ、上からマヨネーズをかけて、カレー粉をふる。
- ② トースターで3〜5分ほど焼く。

★ 小学校低学年のお子様でも作れる簡単トーストです。具材のバリエーションは無限大!! 家にあるもので作ってみましょう。

例) ・バナナ+はちみつ ・ツナ+たまねぎ+マヨネーズ
・ウインナー+コーン+チーズ+ケチャップ など

● ブロッコリーのチーズ焼き (2人分)

・ブロッコリー	1/2個
・コーン	大さじ1
・マヨネーズ	小さじ2
・ピザ用チーズ	大さじ4



<作り方>

- ① ブロッコリーを小房に切り分けてゆでる。
- ② ブロッコリーとコーンをマヨネーズであえる。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、チーズを散らし、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。

★ ブロッコリーは、前日にゆでておけば時短になります。冷凍の場合は電子レンジでかために加熱してください。

＊ 伸びる子は 早寝・早起き・朝ごはん ＊

令和4年度から令和8年度を計画期間とする「第3期佐野市食育推進計画」では、朝食を毎日食べている児童生徒の割合を95%にするという目標を掲げています。朝ごはんには、たくさんのはたらきがあり、成長期子どもたちにとって欠かすことのできないものです。

◆◆ 朝ごはんのはたらき ◆◆

● 朝ごはんで3つのスイッチオン



体のスイッチ



体温が上がり、眠った体を目覚めさせてくれる

脳のスイッチ



脳にエネルギーをあたえて頭がさえる

おなかのスイッチ



胃や腸を刺激して、排便をうながす

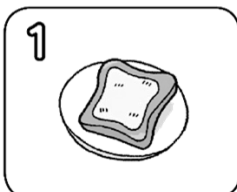


● 蓄えておけない脳のエネルギー源

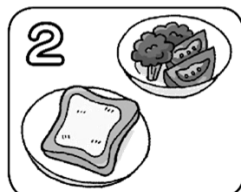
脳のエネルギー源はブドウ糖（ごはんやパンなどに含まれるもの）だけで、体に蓄えておける量は約12時間分です。夕食をとった後、次の日の朝ごはんを抜き、お昼まで何も食べないと脳がエネルギー不足をおこして、うまくはたらかなくなってしまいます。

● 朝ごはんを少しずつステップアップ

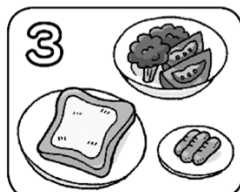
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや、肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

● バランスのよい朝ごはんの例

主食

ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもので、主にエネルギーのもとになります。炭水化物の中でも特にブドウ糖は脳をはたかせる唯一のエネルギー。授業に集中するためにも主食は必ず食べましょう。

主菜

魚、肉、たまご、大豆製品など、たんぱく質の多いもので、中心となるおかずです。おもに体をつくるもとになります。体温の上昇にも効果的で、体温が上がると血液のめぐりがよくなり、体中にエネルギーが運ばれます。

副菜

野菜や海そうなど、主食や主菜で足りないビタミンや食物せんいなどをおぎなう役割があります。体の調子をととのえ、便通を良くします。

汁物・その他

汁物は体を温めて、食欲を高める効果があります。さらに、果物や乳製品が加わると、満点朝ごはんのできあがり!!

