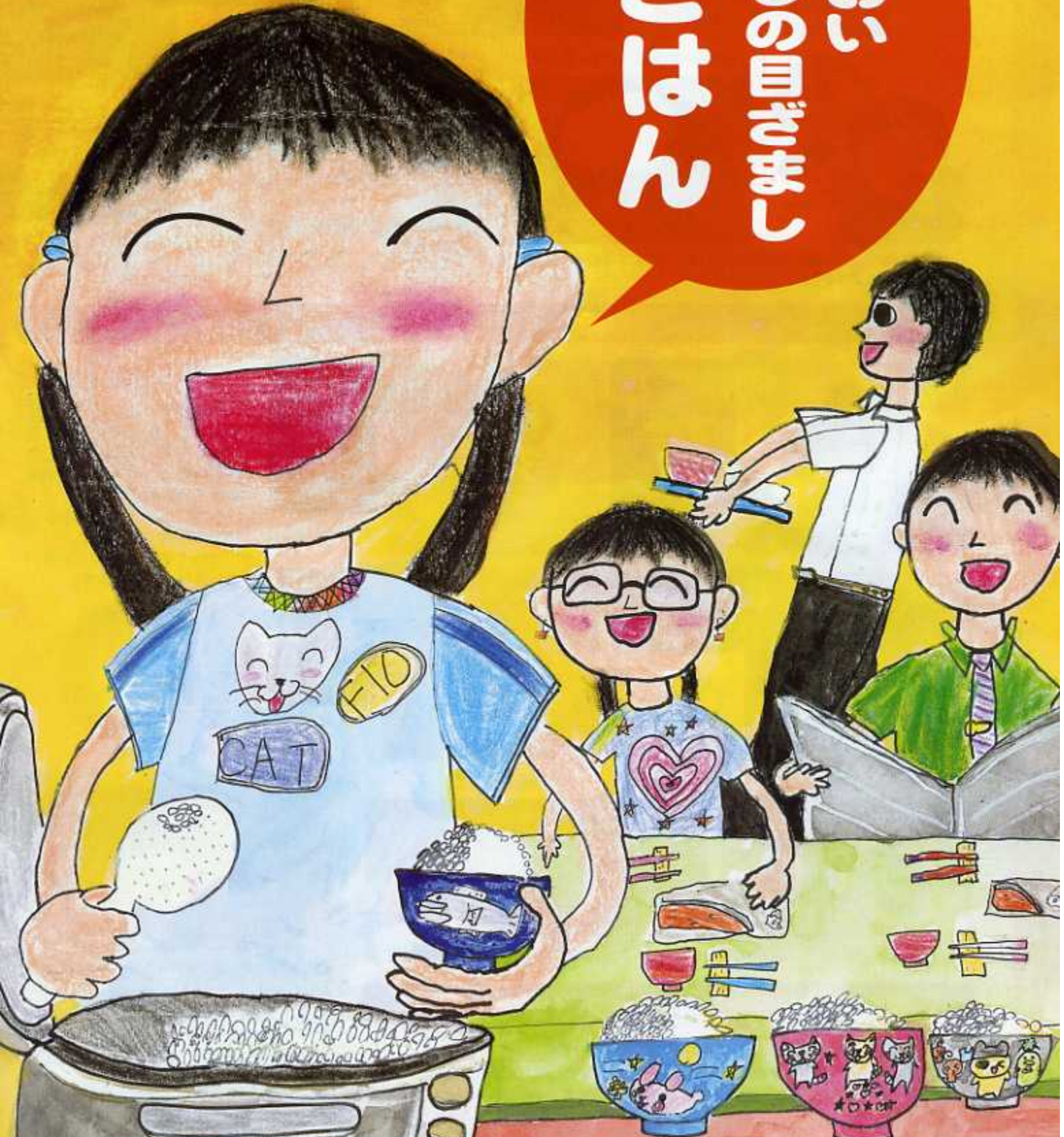


いいと いいと
つぎつぎ
“とちぎ”

いいにおい
わたしの目ざまし
朝ごはん



朝食メニュー

ご飯メニュー

大根葉+ごま



ツナそぼろ+貝割れ大根



天ぷら+おひたし+ごま+温泉卵



※時間がないときや食欲がないときは、おにぎりにすると子どもにも食べやすくなります。

ちょっと残った夕食のおかず(漬物・煮物・揚げ物など)。大きめの器にごはんと盛って色どりよくトッピングしてみましょう！目先がかわっておいしく食べられます。

我が家自慢の“朝食丼”のでき上がりです！！

ちょっとしたアイ
しかも！

標準的な
朝食メニュー



「香り」「彩り」

卵を使ったメニュー

卵+

じゃがいも
ほうれん草
ウインナー
ブロッコリー
桜エビ
ミニトマト



卵+

にんじん
しらす
たらこ
かいわれ
ツナ
にら



卵+

ひじき煮
きんぴらごぼう



卵+

かまぼこ
納豆
ねぎ
しらす
チーズ



スクランブルエッグ



卵焼き



卵って便利!!

オムレツが上手にできなくても、だし巻き卵がうまく焼けなくても、卵+冷蔵庫にある残り物でサッと炒り卵風にまとめてみましょう。

ひっくりするほどのおいしい味の発見があります。そして彩りもよく、栄養バランスもよくなります。



朝食づくりスピードアップ3つの秘策

- 野菜の下ごしらえは、電子レンジを使うと時間が省けます。
- 夕食の準備をしながら朝食の下準備をしておく朝の時間が節約できます。
- 朝食を一皿にまとめて「ワン・ディッシュ・メニュー」にすると洗い物も少なくなります。

温泉卵を使ったブロッコリーとマヨネーズのココット

温泉卵

鍋に湯をわかし、ぬるま湯になったら卵を静かに入れます。お湯の温度を75℃前後に保って15~20分ゆでます。冷目で冷ましてでき上がりです。からつきのままプラスチック製容器などに入れて冷蔵庫で1週間位保存できます。

※多めに作っておくと便利です。

の工夫やヒント

アと工夫で朝食づくりが楽しく、
ブードアップできます。



主食(ご飯)
主菜(焼魚)
副菜(サラダ)
の3つの器と、汁ものや果物、牛乳などを合わせて食べましょう。
脳も心も体も元気になります。

「歯ざわり」そして「楽しい会話」も
いしさの秘けつです。

乳製品のメニュー

牛乳や乳製品は育ち盛り子どもたちにとって大切な食品です。寒いときは、温めた牛乳にすると体が温まります。

また、季節の果物を合わせると、栄養バランスが更にアップし、忙しい朝の強い味方になります。



パンにも一工夫

どんな組み合わせがおいしいかな？



パン+野菜炒め+ソーセージ
パン+いり卵(スクランブルエッグ)
パン+生野菜+ゆで卵
パン+キャベツ+コロック
etc...

汁ものメニュー

汁もの具材



秋

(大根・さつまいも・しめじ・ねぎ)

春

(じゃがいも・にんじん・油あげ・絹さや)



冬

(白菜・小松菜・厚揚げ・にんじん)



夏

(オクラ・なす・とうふ)



これもおすすめ!
(レタスと油あげ)



サラダばかりが
野菜じゃない

みそ汁には季節の野菜がよく合います。レタスだって、おいしいみそ汁になります。

また、だし汁をコンソメに、味つけのみそから塩に交えれば、パン食にも合うスープに早がわり。



季節の野菜や芋、豆腐、きのこなど、いろいろな食材を入れて、季節感あふれる汁ものを作りましょう。

春 竹の子、かぶ 夏 かぼちゃ、たまねぎ 秋 里いも、にら 冬 しじみ、水菜など

保護者の皆様へ

朝食の時間は、家族の心と体の健康を確かめる大切な時間です。
家族みんなで食べて一日をスタートさせましょう。

一日の生活リズムは朝食から。3つのスイッチを「ON」にしましょう。

①「脳の目覚ましスイッチ」

脳へのエネルギー補給となります。

- ご飯やパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値（血糖値）を上昇させるので、脳も体も活動力がアップします。

◇人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝食を抜き、昼食まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こしうまく動かなくなります。



②「体の目覚ましスイッチ」

体温を上昇させます。

- 卵、魚、納豆などに含まれるタンパク質は、体温を上昇させるので、脳も体も活動力がアップします。

◇朝食を食べないと脳にエネルギーを補給することができないため、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。



③「体の調子を整えるスイッチ」

体のリズムを整えます。

- 野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。

◇ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。



おいしく朝食を食べるためには、生活リズムを見直すことが大切です。

朝食が食べなくなる条件は、①夜更かしをしない、②夜食を控える、③毎朝、早く起きる、**早寝早起きの習慣**です。

朝食抜きはダイエットの大敵

朝食抜きの生活が続くと、体はエネルギーを節約しようとして脂肪を分解する能力が低下し、太りやすい体質になってしまいます。

毎朝、「3つのスイッチ」を「ON」にして、お子様を送り出しましょう！

我が家の朝食普及検討委員会（50音順 ◎は委員長、○は副委員長）

岩村 康朗（芳賀教育事務所 指導主事） ○戸丸 輝美（真岡市立真岡中学校 栄養教諭） 福田 晃子（塩谷町立玉生小学校 栄養教諭）
白井 淳子（生涯学習課 社会教育主事） 永井 弘美（栃木県総合教育センター 副主幹） 藤田 仁子（那須烏山市立下江川中学校 栄養教諭）
田野井好子（鹿沼市立加藤小学校 栄養教諭） 新村 幸江（学校教育課 指導主事） ◎吉野ひろみ（アサヒクッキングスクール 校長）

お問い合わせ先 栃木県教育委員会事務局健康福利課

TEL.028-623-3419 FAX.028-623-3437
URL.<http://www.pref.tochigi.lg.jp/kyouiku/index0.html>

表紙の絵と標語は、平成19年度朝食を毎日食べようキャンペーンの絵画ポスター部門と標語部門の最優秀作品です。

絵 栃木市立南小学校2年 岡本 望 さん
標語 鹿沼市立北押原小学校4年 落合 由佳 さん