



朝ごはんを食べよう！

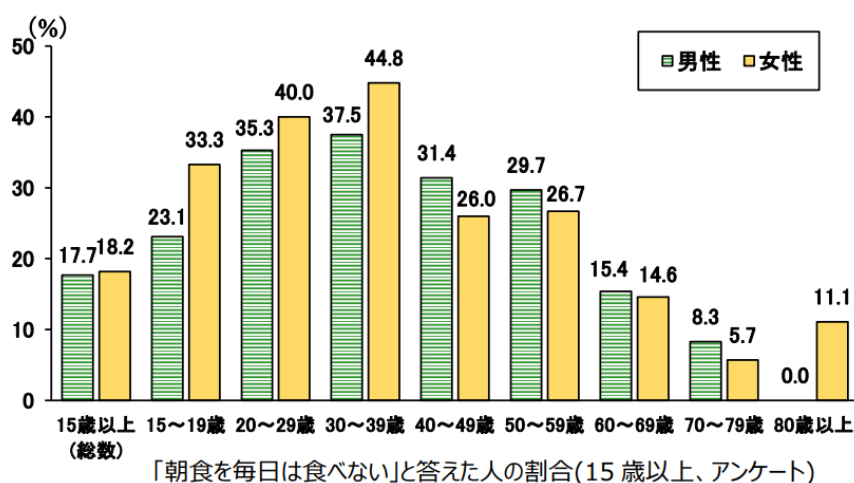
おにぎりでハッピーチャージ

もくじ

- 2 札幌市民は朝ごはん食べている？
- 3 朝ごはんを食べるといいこといっぱい
- 4 これならできる朝ごはんアイデア
- 7 好きなおにぎりを大調査！おにぎりグランプリ
- 8 みんなのおすすめおにぎりレシピ
- 12 おにぎりをもっと楽しくもっとおいしく
- 13 主食・主菜・副菜をそろえて さらにパワーチャージ
- 16 あつべつ食育ネットワークとは

札幌市民は朝ごはん食べている？

令和4年札幌市健康・栄養調査結果から



「朝食を毎日食べない」と答えた人の割合(15歳以上、アンケート)

20～30歳代で
「朝食を毎日食べない」人

男性
35%以上

女性
40%以上



引用：令和4年札幌市健康・栄養調査

朝食を
食べない理由は？

食欲がわかない (31.4%)
時間がない (17.9%)
朝食を食べるより寝ていたい (15.7%)
食べたり準備したりする
ことが面倒である (9.3%)
減量のため (9.3%)

朝食を食べるために
必要なことは？

自分で朝食を用意する努力 (43.6%)
早く寝る、よく眠る (31.3%)
家族や周りの人の支援 (27.6%)

子どものときから
朝ごはんを食べる習慣を
身に付けることは大切です。



朝ごはんを食べると いいこといっぱい

朝ごはんは、寝ている間に消費した、体や脳のエネルギーを補給してくれます。朝の時間に脳や体の体内時計をリセットし、体温を上げて1日を元気にスタートさせてくれる食事になります。

その他にも！

- ・胃や腸を刺激し、排便を促す
- ・生活習慣病を予防
- ・太りにくい体づくりができる

こんな報告も！

- ・「イライラする」などの訴えが少なく、心の状態が良好
- ・高い学力や体力、良好な学習習慣と関係している

参考：農林水産省 HP「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」、e-ヘルスネット「便秘と食習慣」

ステップアップ！朝ごはん

朝食を食べていない人はまずは何かを食べることから始め、少しずつステップを踏んでいきましょう！

1日のエネルギーは朝にしっかりチャージ！



ステップ1
まずは**毎日**
何かを食べる

おにぎりやスープ、ヨーグルトなど軽いものから始めて習慣づくり



ステップ2
品数を増やす

納豆ご飯、パンに牛乳など。前日にゆで卵を作っておくなども◎



ステップ3
主食＋主菜＋副菜※をそろえる
※13 ページ参照

市販のサラダパックやお惣菜を活用すると便利です♪

みなさんのリアルな声をお届けします！

これならできる朝ごはんアイデア

忙しい朝に、朝ごはんを食べるためにご家庭で工夫していることを教えていただきました。



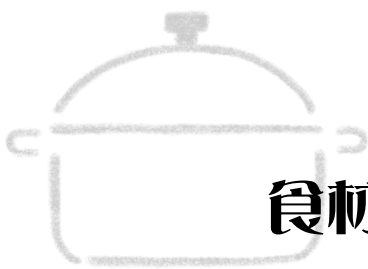
生活リズム

- ・早寝早起き
- ・朝食を加味した時刻に起床する。
- ・朝お腹が空くように夕飯の時間に気をつける。朝食もなるべく決めた時間内に食べ終えるようにする。
- ・夜寝る前に食べない。



時短

- ・ワンプレート
- ・火を使わずに出せるメニュー
- ・簡単に食べられるものを常備しておく。バナナ、みかん、シリアル、チーズ、ヨーグルト等。



食材

- ・好きなものを用意する。
- ・汁物が好きでよく食べるので、朝の汁物は野菜などの具を多くしている。



好きなものを一緒に

- ・朝は食欲が特にないので、果物など好物も出すようにしている。
- ・好きなデザートをつける。



家族みんなで
朝ごはんを食べる習慣を

お子さんには、
さらにこんな工夫も！



声かけ

- ・いっぱい食べてね！の声かけ。
- ・パワーが出ないと遊べないよと話して、なるべくお米を食べさせています。



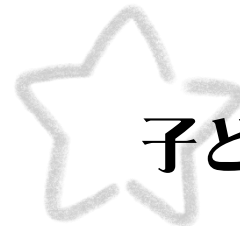
見た目

- ・好きなキャラクターや色の食器に盛り付ける。



心構え

- ・食えるときは食べる、食べないときは食べないと親の構えも必要。



子どもと一緒に

- ・何でも自分でやりたい年頃なので自分で準備させている。
- ・子どもでも準備できるように、食器や食品はなるべく低い場所（取り出しやすい場所）に収納する。



量や食べやすさ

- ・完食できる少なめの量にする。食べやすいおかず。
- ・特に時間がないときは、おにぎりにして出すようにしている。手で持つてかじるだけなのでペースが早く、また炭水化物とたんぱく質などもいっぺんに食べてくれるので。
- ・ご飯のときは食べやすいおにぎりになっている。
- ・量を多くしすぎない、できるだけ一口サイズにする。

食べやすく、具材が自由なおにぎりは

朝ごはんにも◎

もっと食べたい！ごはんの魅力

令和4年度の食料自給率
(カロリーベース)は38%。
米は99%国内生産でまかな
うことができ、北海道
は全国第2位！環境にも優
しい主食です。

ブドウ糖のもとになる炭水
化物は脳のエネルギーのもと。
消化もゆっくりされるため腹
持ちの良さも魅力。

たくさんの方の努力と工夫に
よって、今や全国でおいしい米が
作られています！
炭水化物の他、たんぱく質も含
み、脂質が少ないのが特徴です。

引用：農林水産省「日本の食料自給率」、日本食生活協会「お米が食べたい おにぎり編」
北海道米販売拡大委員会/北海道農業協同組合中央会、「お米のはなし（令和5年度版）」

日本人のソウルフード「おにぎり」

米が主食の日本人は、昔から
おにぎりを携帯食として食べ
てきました。

手軽で食べやすく具材の
バリエーションも豊富な
おにぎりは日本人に
なじみ深い食べ物
です。

具の組み合わせで栄養もアップ

ごはんとい具材の組合せで、
いろいろな栄養素を
とることができます。

のりはどっち派？

パリパリタイプ

VS

しっとりタイプ

形もいろいろ

丸型、三角型、俵型
円盤型、スティック型

朝から好きなおにぎりが
出てくるとうれしいな♪



おにぎりで始めてみませんか！？朝ごはん生活

好きなおにぎりを大調査！

おにぎりグランプリ

厚別区内の幼稚園・保育園・認定こども園、小中学校、児童会館、厚別区食生活改善推進員協議会など、子ども 2,246 名、大人 1,473 名、計 3,719 名から回答いただいた「好きなおにぎり No.1」は…！？

子どもの部

- 1 鮭
- 2 ツナマヨ
- 3 梅干し
- 4 たらこ
- 5 おかか

大人の部

- 1 鮭
- 2 梅干し
- 3 たらこ
- 4 ツナマヨ
- 5 明太子



子どもの部で「鮭」は2位に
660票の大差をつけて1位に☆

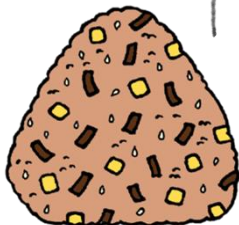


具なしの「塩むすび」も
実は子どもに
大人気でした！

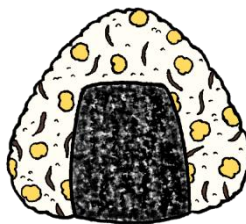
大人の部は1～4位まで接戦！
どれも300票前後でした。

こんな工夫を凝らしたおにぎりも

調味料は先にごはんと混ぜて馴染ませるのがポイント☆

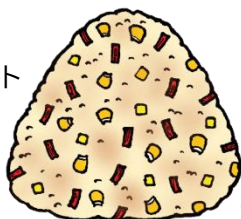


ツナ缶＋昆布の佃煮＋
白ごま＋かつお節＋
チーズ＋しょう油



炒り卵＋塩昆布＋
マヨネーズ＋
のり＋塩

具材は
小さくカット



カニカマ＋コーン＋
ベビーチーズ＋
しょう油＋バター

好きなおかず（唐揚げ、
焼き肉、とんかつ、
えび天、冷凍のイカ天など）



大人の味！



生ハム＋バター＋
ブラックペッパー

みんなのおすすめ おにぎりレシピ

カルシウムたっぷり♪

魚粉おにぎり



【材料】

ごはん、にぼし粉末、塩

【作り方】

- ①にぼし粉末と塩を混ぜる。
- ②ごはんを握り、①を全体にまぶす。

【ポイント】

おにぎりを小さめに作ると、食べるとき手がべたべたせず食べやすいです。

しそみそ焼きおにぎり



【材料】

ごはん、梅、しそ、みそ

【作り方】

- ①梅おにぎりを作る。
- ②表面にみそを塗ってしそを両面に貼り、アルミホイルで包んでオーブントースターで焼く。

白だしおにぎり



【材料】

米、白だし、ごま油、塩

【作り方】

米と一緒に調味料を入れて炊く。

やみつきおにぎり



混ぜるだけ！

【材料】

ごはん、めんつゆ、天かす、青のり

※おにぎり名等一部変更して掲載させていただいているレシピもあります。

※調味料の分量はお好みでどうぞ。



鶏ごぼうおにぎり



【材料(2合分)】

ごはん	2 合分
鶏ひき肉	150g
にんじん	1/2 本(せん切り)
ごぼう	1 本(たて半分に切り、ななめ薄切り)
しょう油	大さじ2
砂糖	小さじ2
のり	適量
炒め油	適量



【作り方】

- ①サラダ油を熱して鶏肉を炒め、ポロポロになってきたら、にんじん、ごぼうを加えて炒める。にんじん、ごぼうがやわらかくなったら、調味料を入れ、水分をとばすように仕上げる。水分がなくなったら出来上がり。
- ②ごはんに混ぜ込み食べやすい大きさににぎる。

【ポイント】

鶏ごぼうは、おにぎりの具としてだけではなく、常備菜として1品おかずにもなります！

チュモツパ

韓国の定番おにぎり。「チュモク」はにぎりこぶし、「パプ」はご飯。丸い形が特徴です！



【材料(小さめ 7 個分)】

ごはん	500g程度	韓国のり	1 袋
たくあん	10 枚くらい	白ごま	適量
キムチ	80g	マヨネーズ	適量
ツナ缶	1 缶	ごま油	適量



【作り方】

- ①たくあん、キムチは細かく刻む。
- ②ごはん全部材料を混ぜ、ラップでお好みの大きさににぎる。

【ポイント】

- ・辛いものが苦手な場合は、キムチを少量にしても他の材料でカバーできるので大丈夫です。
- ・大人用にはキムチを 100gくらいいれても good!

みんなのおすすめ おにぎりレシピ

スパムおにぎり

巻き方や包み方いろいろできます♪



【材料(1個分)】

ごはん	75g
スパム	10g
卵	1/4 個
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1
のり	1/4 枚
お好みで塩またはとろろ昆布	少々

【作り方】

- ①ごはんを俵型ににぎる。
- ②卵は砂糖で味を付け、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
- ③スパムを焼いて両面に焼き目を付ける。
- ④にぎったごはんにご飯焼き、スパムを上のにのせ、帯状に切ったのりを巻く。

【ポイント】

塩分が欲しい場合は、ごはんにご飯焼きとろろ昆布を混ぜるとおいしいです♪

栄養おにぎり



【材料(1 個分)】

玄米ごはん	もち麦
黒豆	焼き鮭
ごま青菜ふりかけ	のり

【作り方】

ごはんを材料を全て混ぜ合わせてにぎる。

【ポイント】

食の細い子どもに栄養をいっぱいとってももらいたいのので、詰め込みました。
ふりかけを子どもに選ばせると食いつき UP！



とっても簡単！

動物おにぎり♪

【材料】

ごはん、のり、食塩、桜でんぶ、お好みの具材

【使うもの】

食品包装用ラップ、小型ハサミ(またはカッター)、まな板、皿



【作り方】

- ①ごはんをラップでくるみ、顔の形を作る(お好みの大きさで)。
- ②まな板にのりを敷き、ハサミやカッターを使ってパーツを思い思いに作る。
- ③ラップをはがして塩を少々ふり、顔にパーツを取り付け、頬の部分に桜でんぶをまぶす。
- ④その場で食べる場合はお皿の上へ、どこかへ持っていく場合は再度ラップでくるむ。

【ポイント】

- ・定番のおにぎりに、「動物おにぎり」を加えることで、テンションも食欲も上がる間違いなし！
- ・人気の「イヌ」や「ネコ」のほかにも、いろんな動物を登場させることで、サプライズ感が出ます♪

もっとおにぎりが楽しくなる！ 便利グッズ

おにぎりメーカーや紙コップでこにぎり作り



お子さんと一緒に
ふりふり♪

テンションアップ！

好きなキャラクターなどのアルミホイルや
おにぎりラップなどでラッピング☆

何とかしたい！

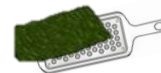
かみちぎりにくい のり 対策

・のりを小さく
ちぎったり、切ったり
してかわいく貼り付ける



・刻みのりやおぼろ昆布を
つける

・おろし金で穴を開ける



ご家庭のアイデアいっぱいいただきました♪

おにぎりをもっと楽しく もっとおいしく

美しさ&栄養アップ

- ・こだわりの塩で混ぜる。冷めた時に美味しくなる。
- ・フレークではなく粗ほぐしで魚感と食べ応えアップ！
- ・あっという間にたくさん食べてしまうので、乾物などを混ぜてかみごたえアップ！
- ・冷めても固くならないように油を混ぜる。
- ・外はしっかり強く、中はふわふわのおにぎりをにぎっている。

食べやすさ

- ・一口サイズにする。
- ・棒状にしたりおにぎりの厚さを少し薄めにしたりして持ちやすく。

こんなアイデアも！

- ・毎週1回、夕食に炊き込みご飯を作るようにして、余りをおにぎりにして冷凍しています。継続すると冷蔵庫がおにぎり BAR になるので選び放題。自分の選んだものなので、食べてくれています。



小さな
お子さんには

一緒に楽しくお手伝い

- ・小さめにラップで丸めて、最後に自分で「にぎにぎ」してもらっています。
- ・おにぎりメーカーでふりふり♪
- ・自分で作ったという達成感があり、やりたがります。

子どもの

食べたい気持ちをアップ

- ・作る前にどのくらいの大きさにするか聞く。
- ・人のおにぎりが美味しそうに見えるようで、母のお皿に置いて「ママの食べるー？」と声をかけています。

型やラッピングで 楽しく

- ・ハートや星のおにぎりの型があるので、時間があるときは使うと喜びます。
- ・のりはかわいい形やプリントのものを使う。
- ・包みにメッセージを書く。

少しがんばる朝は

主食 **主菜** **副菜** をそろえて さらにパワーチャージ

主食(おにぎりなど)に主菜と副菜をプラスすると、栄養バランスのよい充実した朝ごはんにレベルアップ！

ステップ

1

主食

を選ぶ(1品)

炭水化物を
多く含む食品



おにぎり	1個(100~150g)
ごはん	1杯(100~150g)
パン	1枚(60g)
うどん	1玉(240g)
中華麺	1玉(110g)

ステップ

2

主菜

を選ぶ(1品)

たんぱく質を
多く含む食品



木綿豆腐	1/2丁(150g)
卵	1個(60g)
肉類	(60g)
魚切り身	(70g)
納豆	1パック(40g)

ステップ

3

副菜

を選ぶ(1,2品)

ビタミン、ミネラル、
食物繊維などを
多く含む食品



サラダ	きんぴら
おひたし	ひじき煮
野菜炒め	
具だくさんみそ汁(スープ)	

1日のどこかで



果物や牛乳・乳製品

こまめに



水分

レンジで簡単♪

「主食＋主菜＋副菜」で充実朝ごはん

豆腐のチーズ昆布のせ

【材料(2～3人分)】

ミニ木綿豆腐 1パック
スライスチーズ 1枚
塩昆布 ひとつまみ

【作り方】

水を切った豆腐(またはキッチンペーパーで包んでレンジで30秒かけ加熱しておく)を耐熱の食器に入れスライスチーズと塩昆布をのせ、レンジで1～2分加熱する。(チーズがとろけたら OK)

【ポイント】

豆腐の中心が熱いことがあるので注意しましょう。

主菜
(豆腐)

副菜

(キャベツ)

キャベツのツナマヨサラダ

【材料(2～3人分)】

カット野菜(千切りキャベツ) 1袋
ツナ缶 1缶
韓国のり 1パック(又は焼きのり 1/2 枚)
マヨネーズ 大さじ2

【作り方】

- ①耐熱容器にキャベツを入れ、レンジで1分程度加熱する。
- ②軽く水気をきったキャベツにツナ、ちぎったのりとマヨネーズを容器に入れ、和える。

【ポイント】

加熱後のキャベツから水分が出ていたら、サッと水分を切ることで味がぼやけなくなります。

おにぎり 2 種
(白ごま、ふりかけ)

主食
(ごはん)

～旬の時期は厚別区でとれる野菜を食卓に～

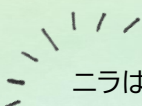
ニラ(6～10 月)

春菊(7～10 月)

レタス(6～10 月)

ジャガイモ(9～11 月)

※()は出荷時期



ニラはハサミでカットして
電子レンジにかけ
ポン酢やマヨネーズ
お好きなドレッシングで♪



冷凍食品やカット野菜を使って

「おにぎり+具だくさんみそ汁」で 「主食+主菜+副菜」



好きなおかずでおにぎり

大根と油揚げのみそ汁

主菜

(油揚げ)

副菜

(カット野菜)

【材料】

ごはん、かつお節
お好みの具材(唐揚げ、イカ天)
のり

【作り方】

- ①唐揚げ、イカ天はレンジで加熱しておく。
- ②ごはんにかつお節を入れ、混ぜておく。
- ③ラップを敷き、ご飯を広げ唐揚げ又はイカ天を上半分くらいの位置に乗せ、ラップごと握る。
- ④のりを巻いて出来上がり。

【ポイント】

唐揚げ、イカ天は冷凍食品で OK

【材料(4人分)】

だし汁	600ml
カット野菜(大根サラダ用)	1袋
味付きざみ揚げ(乾燥)	20g
カットわかめ	2g
みそ	大さじ1

【作り方】

- ①鍋にだし汁を入れ、カット野菜を入れる。
- ②2～3分程度沸騰させ火が通ったら、きざみ揚げとわかめを入れ、みそを溶かす。

【ポイント】

包丁いらずで楽チン調理



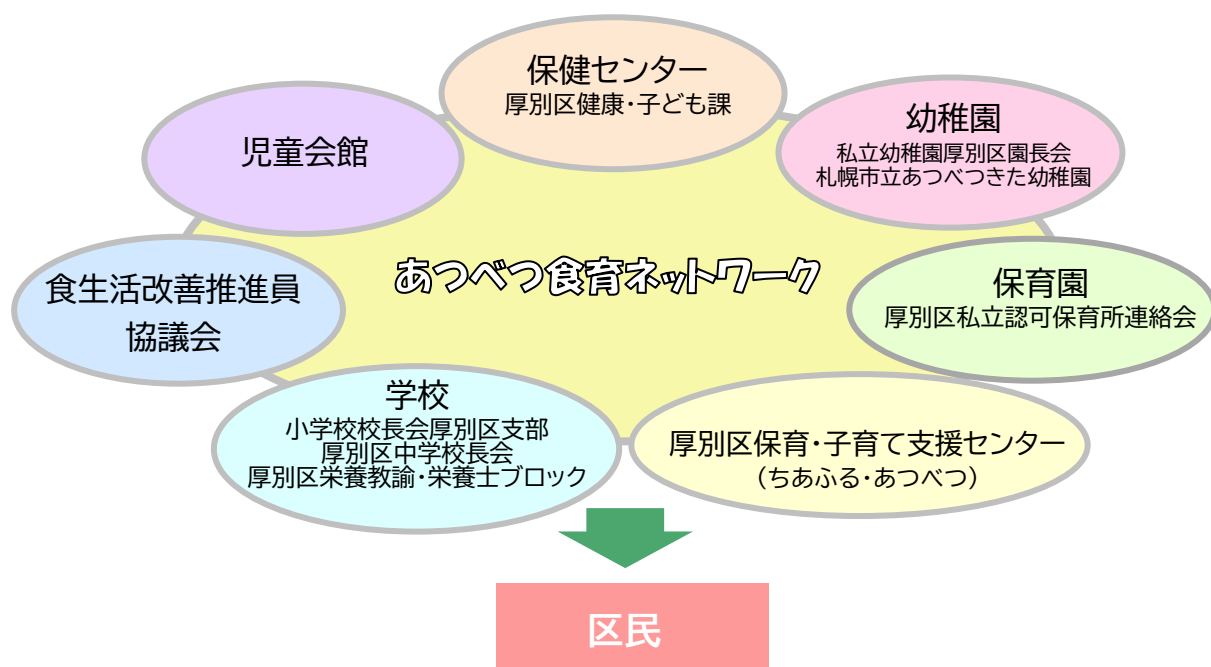
夜余ったごはん具を入れておにぎりにして冷凍しておく、
レンジでチンしてすぐに食べられます♪

あつべつ食育ネットワークとは

～厚別区の食育推進のために～

厚別区では、平成24年に「食育ネットワーク」を設立し、各関係団体が実施する食育について情報共有や交流を行っています。

あつべつ食育ネットワークでは、協力体制をとりながら厚別区の食育推進に努めています。



【各関係団体】

札幌市厚別区私立認可保育所連絡会

厚別区保育・子育て支援センター

(ちあふる・あつべつ)

札幌市私立幼稚園厚別区園長会

札幌市立あつべつきた幼稚園

札幌市小学校校長会 厚別区支部

札幌市厚別区中学校長会

札幌市厚別区栄養教諭・栄養士ブロック

厚別区児童会館

厚別区食生活改善推進員協議会

厚別区保健福祉部健康・子ども課

レシピ集作成のため、延べ 3,719 名のみなさまにアンケートやレシピの提供にご協力いただきました。
ありがとうございました。

【発行・問合せ先】

あつべつ食育ネットワーク

事務局 札幌市厚別区保健福祉部健康・子ども課

(厚別保健センター) TEL 895-1881

SAPP
RO



さっぽろ市
01-003-24-656
R6-1-53

令和 6 年 4 月発行