



+

あさ まいにち朝たん

朝から元気に活動するために、朝ごはんを食べることはとても大切です。

そして、1日にとっていただきたいたんぱく質の量は、若い人も、高齢者もほぼ同じです。

「日めくり式アイデア集」第6弾は、

「手軽にきちんと、毎日朝食にたんぱく質をとりましょう」
ということで、朝食のアイデア、レシピをまとめました。



中央区
食育マスコット
「モリス」

中央区保健福祉部健康・子ども課
(中央保健センター)
中央区食生活改善推進員協議会
中央区学校栄養教諭・栄養士ブロック会
北星学園女子中学高等学校
雪印メグミルク株式会社
天使大学栄養看護学部実習生



中央区
マスコットキャラクター
中ウォークン



さっぽろ市
05-Q03-23-2311
R5-5-41

め ざ あ さ
目指せ 朝たん20g!

み そ し る
ごはん、味噌汁、

な っ と う た ま ご
納豆と卵、おひたし



まいにち朝たん

ごはんだけ、パンだけじゃ

^た
足りない

^{にち}
1日のスタートは、

^{たんすいかぶつ} 炭水化物 + ^{しつ} たんぱく質

2



まいにち朝たん

きのう わたし
昨日の私にありがとう❤️

ぜんじつじゅんぴ あさ
前日準備で朝らくちん

3



まいにち朝たん

みそ しる さかな かんづめ
味噌汁に、魚の缶詰

かんたん
簡単に

たんぱく質量アップ!
しつりょう



まいにち朝たん

なっとう
納豆チャーハンは
いかが？

5



まいにち朝たん

サラダにツナを
ちよい^た足し

6



まいにち朝たん

おお ゆ
パスタは多めに茹でて

れいとう
冷凍に

あさ
レンチンで朝ごはん

7



まいにち朝たん

ぎゅうにゅう

牛乳、バナナ、きな粉の

こ

スムージー

8



まいにち朝たん

とり つく お
鶏ハムの作り置きは

べんり
便利

9



まいにち朝たん

ゆ たまご つく お
茹で卵も作り置き

10



まいにち朝たん

おにぎらずは

しゅさい ふくさい
主菜と副菜を

いっしょ た
一緒に食べられます

11



まいにち朝たん

れいとう
冷凍ポテトと

ウィンナーの味噌汁

12



まいにち朝たん

たまごや
卵焼きには

だいず くわ
大豆ミートを加えてみる

13



まいにち朝たん

カニカマ、トマト、チーズを
パンにのっけて

あさ

朝からたっぷりピザトースト

14



まいにち朝たん

ワンプレートで片付け^{かたづ}

かんたん!

タコライス

15



まいにち朝たん

やさい
野菜スープに、
みず に だ い ず
水煮大豆など、
まめ じょうず つか
お豆を上手に使おう

16



まいにち朝たん

炊いたご飯たに混ぜるだけはん ま

しゃけのちらしずし寿司

17



まいにち朝たん

にく　む
お肉もレンジで蒸しなら
カンタン!

18



まいにち朝たん

しょうわ あさ
ザ・昭和の朝ごはん

あさ
朝はやっぱり、

やきざかな
焼魚でしょう!

しょくいく
食育の日
19



まいにち朝たん

たまご

卵かけごはんにいりごま、

こな

けず

粉チーズ削りかつおで

さいきょう

最強!パワーアップごはん

20



まいにち朝たん

ゆ やさい
茹で野菜に、

さかな かんづめ くわ
魚の缶詰を加える

21



まいにち朝たん

みそしる
味噌汁にプロセスチーズ

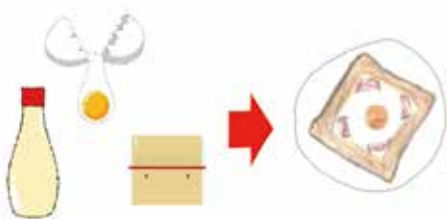
22



まいにち朝たん

たま
マヨ玉チーズトースト

23



まいにち朝たん

レンチンで^{かんたん}簡単、
カレーうどん

24



まいにち朝たん

ひやっこ ^{ひや} ^や ^っ ^こ ^う ^え
冷奴の上には
じゃこや桜えびを
プラスする

25



まいにち朝たん

ヨーグルトに
スキムミルクを加えて、
たんぱく質とカルシウムアップ

26



まいにち朝たん

オーバーナイトオーツで、

あさ
朝のトッピングはお楽しみ
たの

27



まいにち朝たん

おにぎりの具材アレコレ

28



まいにち朝たん

めだま や

目玉焼きをのせるなど

ぜんじつ

前日おかずを

うまくアレンジ

29



まいにち朝たん

トーストしたパンに、
レタス、チーズ、
^や焼いたソーセージを
^{はさ}挟んでパンドック

30



まいにち朝たん

からだ め ざ
体が目覚める

ぐ
具だくさんのスープ

さいこう いっぱい
菜幸の一杯

31



まいにち朝たん