



+

# 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



野菜の日  
やさいのひ



まいにち朝たん

ごはんだけ、パンだけじゃ

<sup>た</sup>  
足りない

<sup>にち</sup>  
1日のスタートは、

<sup>たんすいかぶつ</sup>炭水化物 + <sup>しつ</sup>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

しつりょう  
たんぱく質量アップ!



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<sup>た</sup>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

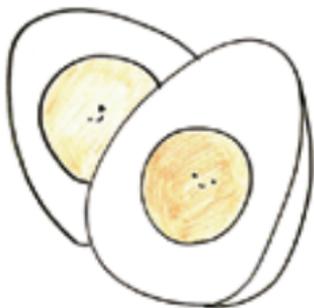
9



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

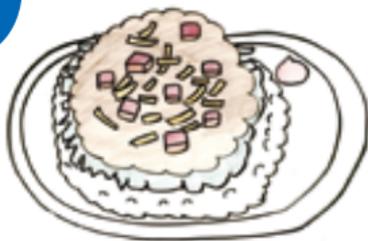
ワンプレートで片付け

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

しゃけのちらし寿司ず し

17



まいにち朝たん

にく　む  
お肉もレンジ蒸しなら  
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!



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

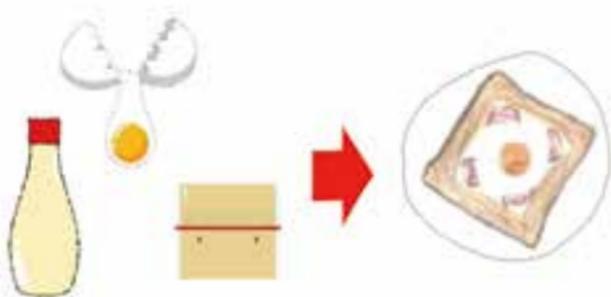
22



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<sup>かんたん</sup>簡単、  
カレーうどん

24



まいにち朝たん

ひやっこ <sup>ひや</sup> <sup>や</sup> <sup>っ</sup> <sup>こ</sup> <sup>う</sup> <sup>え</sup>  
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

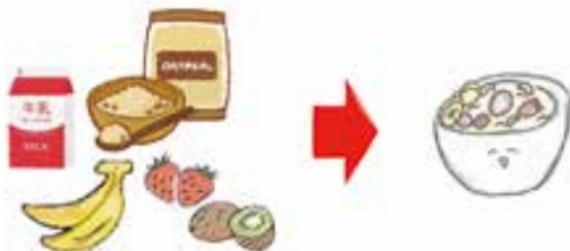


まいにち朝たん

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、  
<sup>や</sup>焼いたソーセージを  
<sup>はさ</sup>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