

## 朝食をとることが大切な理由

### ① 体のリズムを整える

1日の力の源。毎朝決まった時間に朝食をとり、体のリズムを整えることが大切です。

### ② やる気と集中力が出る

朝食をとらないと昼食を食べるまで体温が低い状況が続き、眠くなって、あくびが出たりします。朝食をとると、体の中で熱が作られて元気が出ます。

### ③ 脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源となるのがブドウ糖です。朝食をとらないと、昼食まで脳にエネルギーがまわらず、脳が栄養不足になり、イライラしたり、集中力がなくなったりすることが考えられます。

## 札幌市の現状～家族みんなで朝食を食べましょう～

【朝食に関する目標値】	現状値	目標値
毎日朝食をとる子ども(小学5年生)	84.6%※1	100%
※1 平成23年度札幌市の児童生徒の実態に関する基礎調査(教育委員会)		
毎日朝食をとる人 20歳代男性	39.5%※2	70%以上
20歳代女性	69.0%※2	70%以上
30歳代男性	68.3%※2	70%以上
※2 平成24年健康づくりに関する市民意識調査(保健福祉局)		

### 東区食育推進ネットワーク構成員

天竺大学 私立保育園代表: 札幌北保育園 私立幼稚園代表: 札幌幼稚園 雪印メグミルク(株) サツラク農業協同組合 札幌市農業協同組合北札幌経済センター (株)イトーヨーカ堂アリオ札幌店 東区食生活改善推進員協議会 札幌市立ひがしなほ幼稚園 東区保育・子育て支援センター 東区栄養教諭・学校栄養職員ブロック会 札幌市経済局農政部農業支援センター【事務局】札幌市東区保健福祉部(東保健センター)

SAPP  
RO



子どもが喜ぶ

## 簡単朝食レシピ集



『毎日朝食を食べる子どもを増やす』、『朝食の栄養バランスを良くする』を目的に、幼児、小学生、中学生の保護者の皆様から子どもが喜ぶ簡単朝食レシピを募集いたしました。ご応募いただいた中から12レシピを選考し、レシピ集を作成いたしました。

朝食をしっかり食べて、元気な1日をスタートさせましょう!!

東区食育推進ネットワーク

## 朝からモリモリ!! 欲ばいおにぎり 1人分 313 Kcal

[材料] 4人分

ご飯	茶碗4杯分
鮭フレーク	大さじ4
塩昆布	大さじ4
削り節	適量
ちりめんじゃこ	大さじ4
しょう油	少々
マヨネーズ	少々
のり	2枚



田中 恵理 さん

[作り方]

- ① 皿に1人分の半分の量のご飯を広げる。
- ② 削り節、ちりめんじゃこをしょう油、マヨネーズで和える。
- ③ 写真のように3種類の具をのせる。
- ④ 残り半分のご飯をのせ、にぎる。
- ⑤ のりを巻く。

## さんまのかば焼きおにぎり 1人分 358 Kcal

[材料] 4人分

ご飯	茶碗4杯分
さんまのかば焼き缶	1缶
スライスチーズ	3枚
のり	2枚



菅原 亜沙美 さん

[作り方]

- ① さんまのかば焼きは細かくほぐす。チーズは小さく切る。
- ② ご飯に①を混ぜて、にぎる。
- ③ のりを巻く。

## サケマヨチーズ DE 簡単ドリア 1人分 265 Kcal

[材料] 4人分

ご飯	茶碗2杯分
鮭フレーク	大さじ4
刻みねぎ	大さじ4
マヨネーズ	適量
ピザ用チーズ	適量



あつこのママ さん

[作り方]

- ① 耐熱皿にご飯を入れ、鮭フレーク、刻みねぎ、マヨネーズの順にのせる。
- ② 最後にピザ用チーズをのせ、トースターで軽く焦げ目がつくくらい焼く。

## スープリゾット 1人分 322 Kcal

[材料] 4人分

ご飯	茶碗2杯分
牛乳	600ml(コップ3杯程度)
チーズ	100g (スライスチーズ 5枚程度)
コンソメ	1個
塩・こしょう	少々



吉田 里恵 さん

[作り方]

- ① 鍋に牛乳とコンソメを入れ、ご飯と小さく切ったチーズを加えて煮る。
- ② 塩、こしょうで味を調える。

## 朝のカラフルホットサンド 1人分 349 kcal

[材料] 4人分

食パン	4枚
ベーコン	2枚
ズッキーニ	1/2本
バター	少々
ハーブソルト	少々
卵	4個
とろけるスライスチーズ	4枚



原田 友美 さん

[作り方]

- ① 食パンの耳の近くを包丁で四角くくりぬき、耳(四角い枠状)と白い部分に分ける。白い部分は軽く押しつぶす。
- ② フライパンにバターを入れて中火(弱め)で熱し、耳を入れる。
- ③ 四角い耳の中にベーコン、ズッキーニを並べてハーブソルトをふる。目玉焼きの要領で卵を落とす。とろけるスライスチーズをのせ、パンの白い部分でふたをする。
- ④ 両面を焼いて皿にのせ、飾り用ベーコンをのせる。

## はさんでパン 1人分 335 kcal

[材料] 4人分

バターロール	8コ
ベーコン	4枚
玉ねぎ	1/2コ
油	小さじ1
A	
└ ケチャップ	大さじ2
└ マヨネーズ	大さじ2
キャベツ	100g
とりがらスープ(顆粒)	小さじ1/2



Yuka さん

[作り方]

- ① ベーコン、玉ねぎ、キャベツはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、とりがらスープとAのソースを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 切り込みを入れたバターロールにキャベツと②をはさめる。

## な・しょ・た・千・マ 1人分 338 kcal

[材料] 4人分

食パン	4枚
納豆	2パック
溶き卵	大さじ1程度
しょう油	少々
ピザ用チーズ	適量
マヨネーズ	適量
青のり・削り節	適量



ヨバサ・ママ さん

[作り方]

- ① 納豆にしょう油と溶いた卵を入れ、よく混ぜる。
- ② 食パンの端の方にマヨネーズのせて「土手」を作る。(一周する。)
- ③ 「土手」の外に流れ出ないように①をのせてパン全体に広げる。
- ④ 削り節、ピザ用チーズ、青のりの順にふりかけてトースターで焼く。

## 枝豆のピザトースト 1人分 323 kcal

[材料] 4人分

食パン	4枚
マーガリン	適量
油	少々
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
枝豆	ひとつかみ
(塩・こしょう)	
ピザ用チーズ	適量



内藤 奈緒子 さん

[作り方]

- ① フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらベーコン、枝豆を加える。味を見て塩、こしょうで味を調える。
- ② マーガリンを塗った食パンに①とピザ用チーズをのせて、トースターで焼く。

## 残りものや常備菜 を上手に利用して

## もう1品 ほしいときに

### ポテサラトースト

1人分 295 Kcal

[材料] 4人分

食パン	4枚
ポテトサラダ	小鉢1杯程度
とろけるスライスチーズ	4枚
マヨネーズ	適量



あゆサン さん

[作り方]

- ① 食パンにポテトサラダ、とろけるスライスチーズのせる。その上にマヨネーズをかけてトースターで焼く。

### きんぴらのホットサンド

1人分 286 Kcal

[材料] 4人分

食パン	4枚
きんぴらごぼう	小鉢1杯程度
とろけるスライスチーズ	4枚



なりサン さん

[作り方]

- ① 食パンは横から切り目を入れ、とろけるスライスチーズときんぴらごぼうをはさみ、ホットサンド器で焼く。(トースターで焼いてもよいです。)

### 豆腐とツナのサラダ

1人分 81 Kcal

[材料] 4人分

木綿豆腐	200g
レタス	1/4 玉
きゅうり	1/2 本
ツナ缶	1 缶
乾燥わかめ	大さじ2
ポン酢	適量



佐藤 香奈 さん

[作り方]

- ① 豆腐は軽く水切りし、乾燥わかめは少量の水で戻す。
- ② レタスときゅうりを洗い、レタスはちぎって皿に敷きつめ、きゅうりは細切りにしてレタスの上に広げてのせる。
- ③ 豆腐は一口サイズに切って、きゅうりの上のにのせる。
- ④ 戻したわかめ、水切りしたツナをのせ、ポン酢をかける。

### いもちーじゅ

1人分 89 Kcal

[材料] 4人分

じゃがいも	2個
とろけるスライスチーズ	3枚
バター	少々
(青のり、ケチャップはお好みで)	



いちゆう さん

[作り方]

- ① じゃがいもは洗って皮付きのままスライサーで輪切りにする。
- ② プライパンにバターを熱し、じゃがいもを並べて両面焼く。
- ③ とろけるスライスチーズをのせ、溶けたら出来上がり。