

朝ごはんを食べよう！



時間のない時は
シンプルなメニューで！！

3つのグループからひとつずつ組み合わせることで、忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんになります。

主食

- ごはん
- パン
- めん
- 他 シリアル
クラッカー
など

主菜

- 納豆
- 卵料理
- チーズ
- 他 ハム
かまぼこ
魚缶詰
など

副菜

- 生野菜
- 具たくさんスープ
- 他 常備菜
温野菜
など

参考) 農林水産省ホームページ「めざましごはん」
<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi/about/about.html>

忙しい毎日の朝。

朝食を食べている時間がもったいないと考えてしまう人も多くいると思います。

しかし、朝ごはんは胃袋を満たすためだけではありません。もっと大切な役割があるのです。

脳のエネルギー源であるブドウ糖を
朝ごはんですっかり補給！！

朝ごはんは寝ている間に不足したブドウ糖を補い、
からだを目覚めさせる役割があります！

朝ごはんを食べないと、イライラしたり、集中力がでなかつたりします。脳とからだを目覚めさせるためにも、朝ごはんは毎日しっかり食べるようにしましょう。

ご飯やパンが、脳のエネルギーになるには、ビタミン類が必要です。主食だけではなく、野菜や果物、乳製品などを組み合わせて、バランス良く栄養をとりましょう。

札幌市保健所健康企画課 (011)622-5151

簡単 おいしい 朝ごはん

ピーマン かぼちゃ
ブロッコリー
アスパラ
ツナ
ベーコン

具材は
色々アレンジ
可能！

家にある材料で
簡単に作れる！

ごはんにも
パンにも合う！

キャベツは他の野菜に
変えてもOK！

パパッと かんたん レシピ

じゃがいものグラタン

材料(1人分)

じゃがいも	1個
ウィンナー	3本
パプリカ	1/10個
溶けるチーズ	大さじ2
パセリ	少々



- ① じゃがいもは皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。ウィンナーは斜めに切る。
- ② じゃがいもを皿に並べ、ラップをして柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。(3分程度)
- ③ パプリカは千切りにし、パセリは細かくちぎる。
- ④ 耐熱容器にじゃがいも、ウィンナー、チーズ、パプリカ、パセリの順にのせ、オーブントースターで約3分加熱する。

キャベツたまご

材料(1人分)

キャベツ	1~2枚
卵	1個
塩・こしょう	少々
ソース	少々
油	小さじ1



- ① フライパンに油をひき、ざく切りにしたキャベツをさっと炒めて塩・こしょうをする。
- ② 真ん中にくぼみを作り、卵を崩さないように入れる。
- ③ ふたをして弱火で卵が好みの硬さになるまで焼く。
- ④ ソースをかける。

南保健センター「簡単おいしい朝ごはんアイデアレシピ」から引用

札幌市保健所健康企画課



(011)622-5151