

めざましスイッチ 朝ごはん レシピ

材料は全て
大人4人分です。

【小平市】

～こいだら めざまし スープ～

- ・トマト 1/2 個・たまねぎ 1/2 個・キャベツ 2 枚・セロリ 3 cm・にんじん 1/4 本・じゃがいも 1 個
- ・だいこん 2 cm(直径 8 cm程度)・チンゲン菜 1/2 束・ベーコンスライス 1 枚・水煮大豆 大さじ 3
- ・オリーブ油 小さじ 1/2・塩 小さじ 1/2・こしょう 少々・薄口しょうゆ 小さじ 1/3・チキンスープ 2 カップ

<作り方>

- 1 トマトは湯むきをして色紙切り、たまねぎは全量の 1/3 は薄切り、2/3 は色紙切り、ベーコン・キャベツは短冊切り、セロリは粗みじん切り、にんじん・じゃがいも・だいこんはいちょう切り、チンゲン菜は 2cm 長さに切る。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、セロリを炒め、ベーコン・薄切りたまねぎを加えて更に炒める。
- 3 にんじん・じゃがいも・キャベツ・だいこん・残りのたまねぎを加えて炒め、スープを入れて煮る。
- 4 チンゲン菜の茎・大豆・トマトを入れて調味し、チンゲン菜の葉を入れて味を調える。

【東村山市】

～野菜たっぷりスープ～

- ・セロリ 5 cm
- ・キャベツ 3 枚
- ・にんじん 1/4 本
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・塩 少々・こしょう 少々
- ・だし汁 3.5 カップ

<作り方>

- 1 かつお節でだしをとる。
- 2 セロリは小口切り、キャベツとにんじんは短冊切りにする。
- 3 2 を 1 で煮て、軟らかくなったら、調味料で味付けする。



【西東京市】

～ツナとキャベツの炒め物～

- ・キャベツ 5 枚・にんじん 1/2 本・ツナ缶 小 1 缶・サラダ油 小さじ 2
- ・塩 少々・こしょう 少々

<作り方>

- 1 キャベツは 2 cm 角、人参はいちょう切りに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1 とツナを炒め、塩・こしょうで味を調える。

【清瀬市】

～みそサラダ～

- ・キャベツ 2 枚・にんじん 1/4 本
- ・きゅうり 1 本・ロースハム 2 枚
- ・ホールコーン缶 大さじ 4

- ・味噌 大さじ 1/2・砂糖 小さじ 1 弱
- ・しょうゆ 小さじ 1 弱・酢 小さじ 2
- ・ごま油 小さじ 1・サラダ油 小さじ 1
- ・いりごま 大さじ 1

<作り方>

- 1 キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは半月切り、ハムは 1cm 幅の千切りにする。
- 2 ホールコーン缶は水気を切る。
- 3 ボールに の調味料を合わせて、食べる直前に 1 と 2 を入れて和える。

【東久留米市】

～キャベツとにんじんの
キッシュ風～

- ・キャベツ 3 枚・にんじん 1/4 本
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・ベーコンスライス 2 枚
- ・卵 2 個・牛乳 大さじ 2・塩 少々
- ・こしょう 少々・ピザチーズ 適量

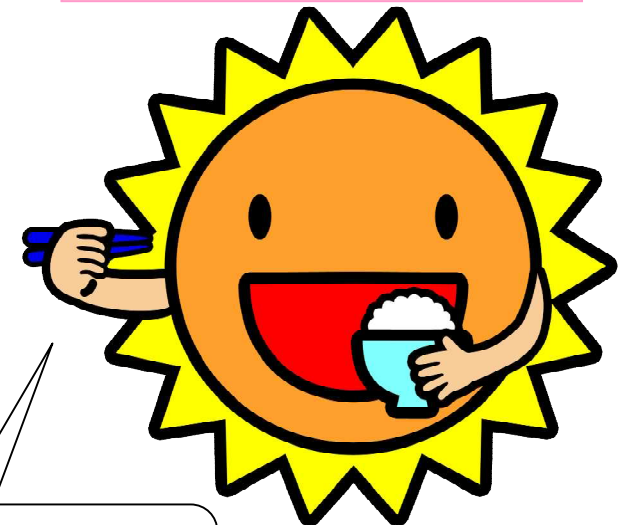
<作り方>

- 1 野菜とベーコンを千切りにし、電子レンジで約 1 分加熱する。
- 2 アルミカップに 1 と、卵・牛乳・塩・こしょうを混ぜ合わせたものを入れ、チーズをのせる。
- 3 オーブントースターで焼く。



めざましスイッチ 朝ごはん

たっぷり野菜、しっかり朝食



朝ごはんは 1 日のはじまり。
しっかり食べて脳・腸・体に
“おはよう” スイッチ。

～朝ごはんの役割～



1 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。

2 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウンチ」の習慣につながります。

3 体温を上げる

朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子がよくなり、元気に活動しやすくなります。

食を通した健康づくりネットワーク会議

「食を通した地域の健康づくりネットワーク会議」は、小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の健康課、保育課、保育園、学務課、学校及び給食センターの栄養士等と多摩小平保健所による、食からの健康づくりを推進するプロジェクトチームです。

～栄養バランスのよい朝ごはんを目指してステップアップ！～

普段食べている朝ごはんの内容を、更に栄養バランスのよい朝ごはんにするための方法を紹介します。

< 普段食べている朝ごはん >

1 何も食べていない、
又はコーヒーや紅茶、ジュースだけ飲んでいる。



2 何か1品食べている。

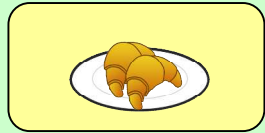
(1) 牛乳、乳製品、果物等のどれか1つを食べている。

例) 牛乳・ヨーグルト・果物



(2) 主食だけ食べている。

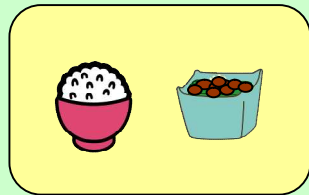
例) ご飯・おにぎり・パン



3 主食 + 何か1品食べている。

例) ごはん + 納豆

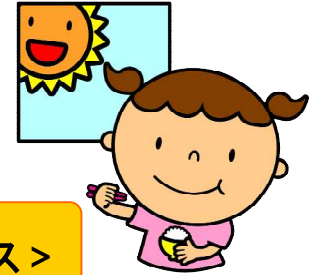
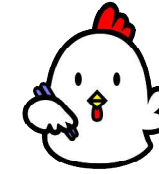
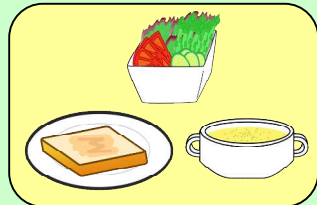
パン + スープ



4 主食 + おかず (主菜又は副菜) を食べている。

例) ご飯 + 納豆 + みそ汁

パン + スープ + サラダ



< ステップアップのためのワンポイントアドバイス >

ステップ1 何か食べる習慣をつけましょう！

果物・乳製品など、食べやすいものから始めてみましょう。洗うだけ、皮をむくだけ、蓋を開けるだけのものだと、すぐ食べられます。

例) バナナ・牛乳・ヨーグルト

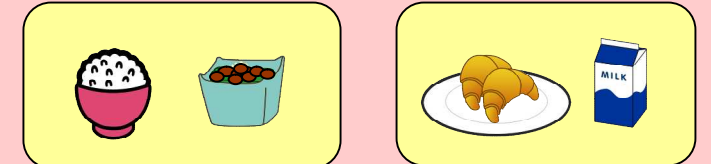


ステップ2 食べているものに何か1品増やしましょう！

果物や乳製品のみを食べている人は、主食も食べるようにしましょう。また、おにぎりやパン、ご飯だけを食べている人は、主食以外のものを一品増やして食べましょう。

例) ご飯 + 納豆

パン + 牛乳

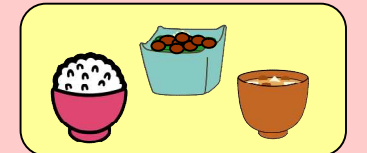


ステップ3 主食 + おかずを食べましょう！

普段食べている朝ごはん、肉・魚・卵を主としたおかず (主菜) 又は野菜や海藻等を主としたおかず (副菜) を加えましょう。

例) ご飯 + 納豆 + みそ汁

パン + スープ + サラダ



ステップ4 主食 + おかず (主菜 + 副菜) をそろえて食べましょう！

栄養バランスのよい朝ごはんになりました。乳製品や果物を上手に組み合わせ、更なるバランスアップを目指していきましょう。

例) ご飯 + 納豆 + みそ汁 + 野菜のお浸し

パン + スープ + サラダ + 目玉焼き

