

やさいから食べよう!
1日350gを目標に



親と子の食育推進事業

朝ごはんパワーで親子で元気に
元気がでる朝ごはん



葛飾区健康部（保健所）保健センター

 葛飾区



はじめに

朝ごはんは1日の元気の源です。
子どもは、親をお手本に、自身の生活習慣を作っ
ていきます。

- 朝ごはんのパワーについて知りましょう。
- 家族で朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。
- どんな朝ごはんがよいのでしょうか。
- 栄養バランスの良い朝食を簡単に用意する工夫を紹介します。

朝ごはんにはどんなパワーがあるのでしょうか

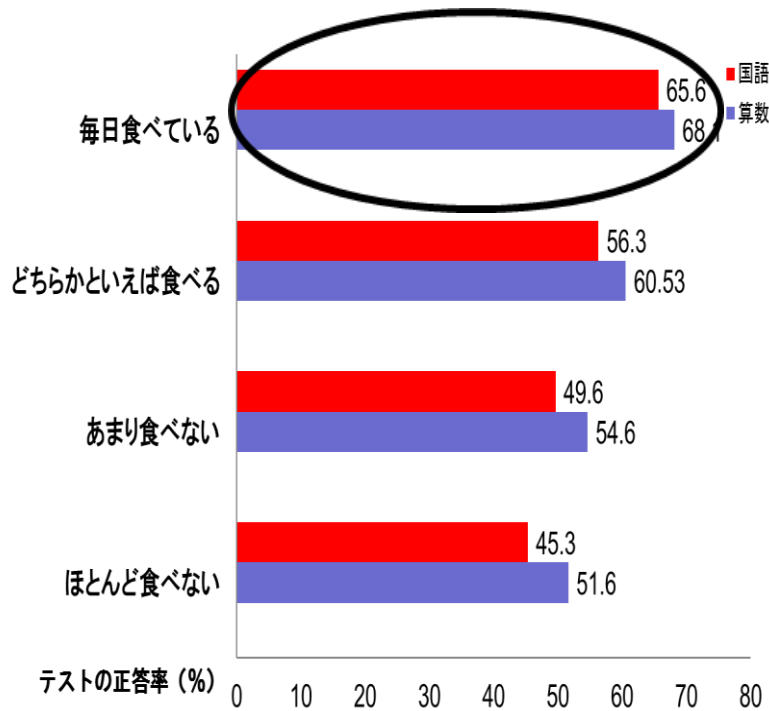
- 脳の活性化により、集中力・記憶力がアップする。
- 体温が上昇し、代謝が高まる。
- 腸の働きが活発になり、排便を促す。
- 肥満を防ぐ。
- 1日を充実して過ごせる。
- 生活リズムが整い、生活習慣病を防ぐ。



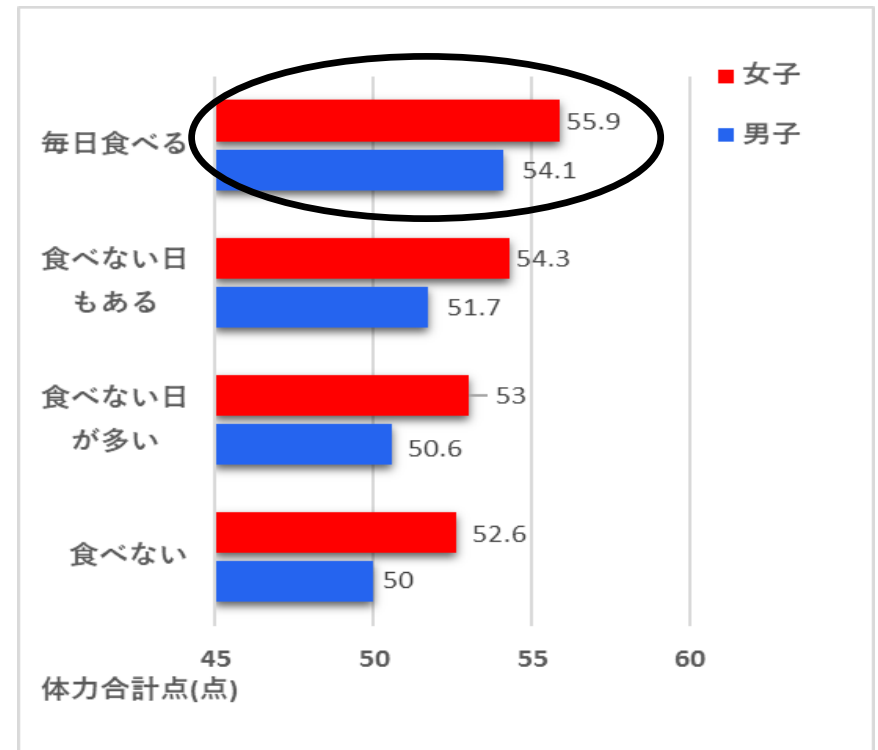
朝ごはんを食べると、よいことがたくさんあります。
お子さんはもちろん、お父さんとお母さんは毎日食べて
いますか？

朝ごはんを毎日食べる子どもは 学力・体力ともに高い傾向があります

小学生になる前に、幼児期から朝ごはんを毎日食べる
習慣をつけることが大切です



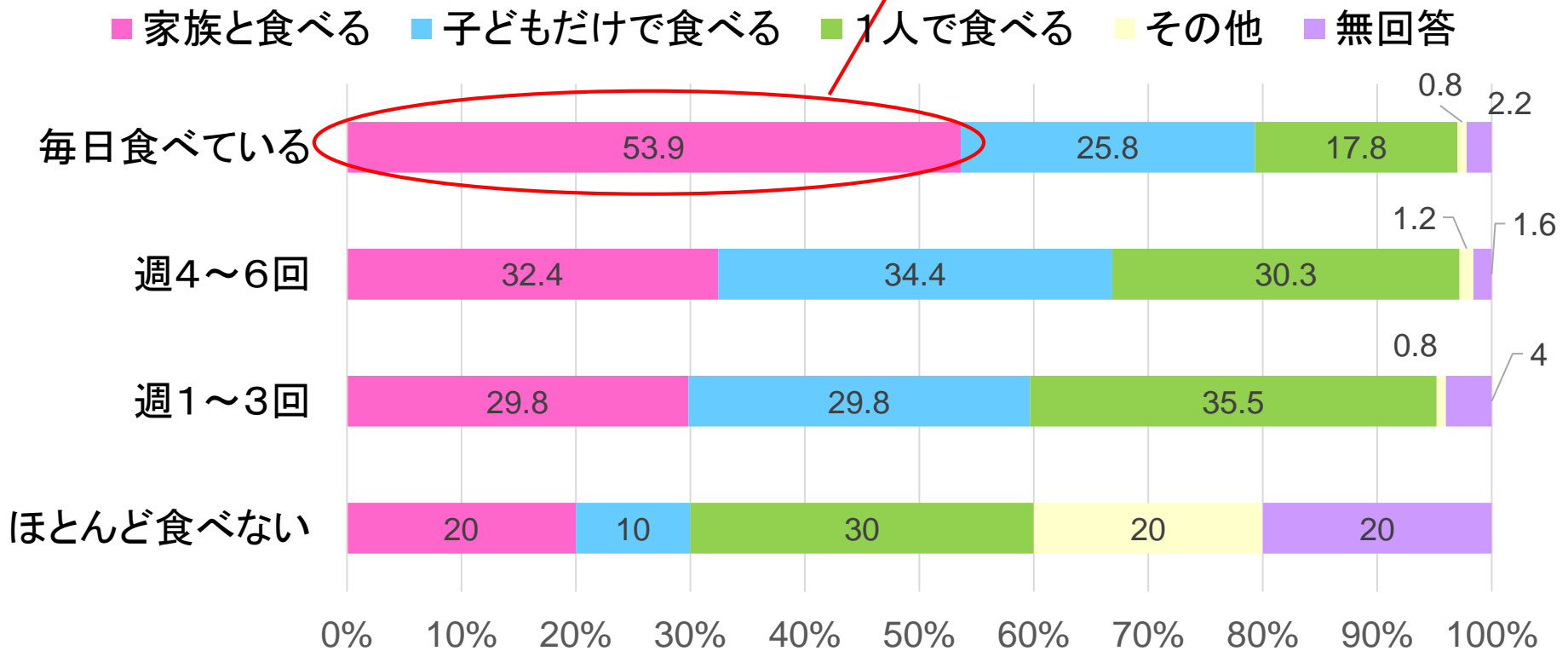
【学力】



【体力】

家族(大人)と一緒に朝食を食べる習慣が大切です

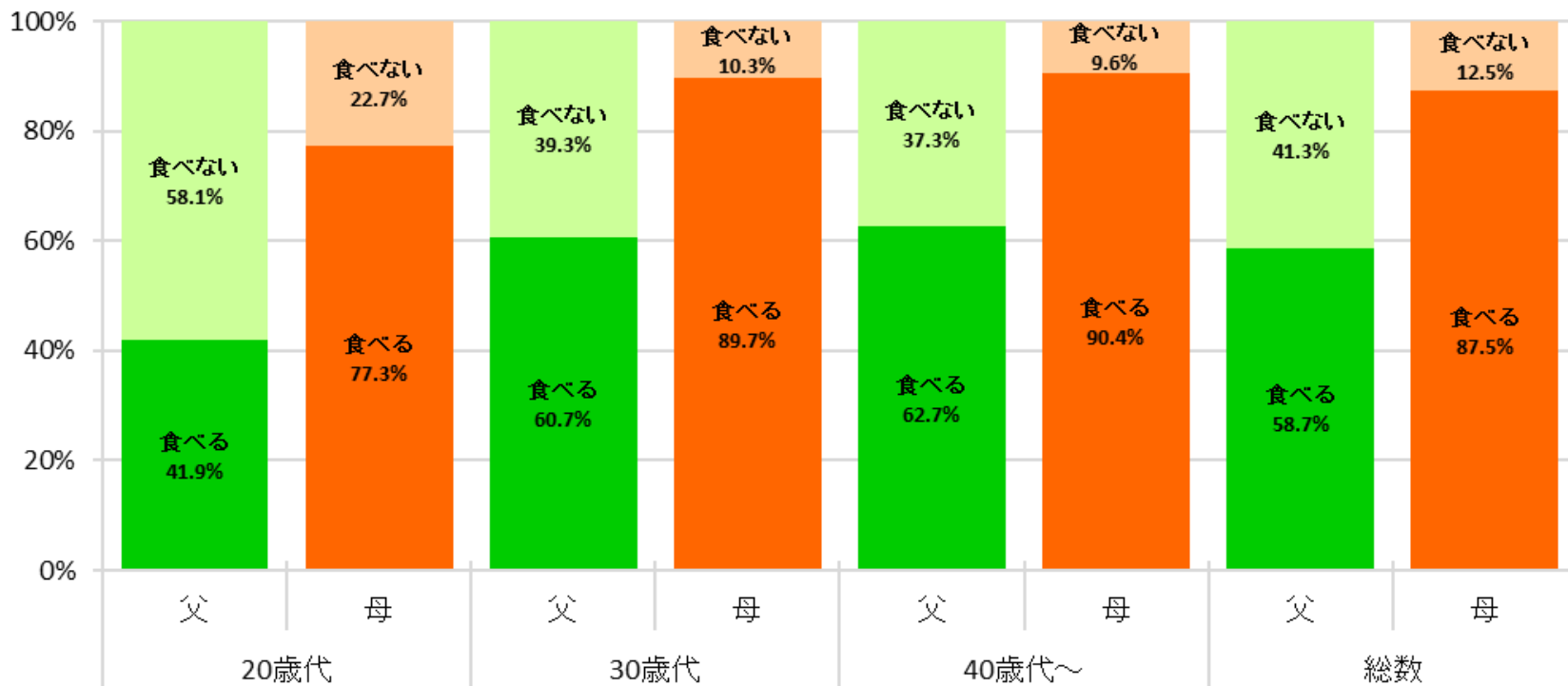
毎日食べる子は、大人と一緒に食べる割合が高い。



葛飾区のお父さんの4割、お母さんの1割が 朝ごはんを食べていません

お子さんと一緒に朝ごはんを食べて、お手本を見せてあげることが大切です。朝ごはんパワーで親子で元気になりましょう。

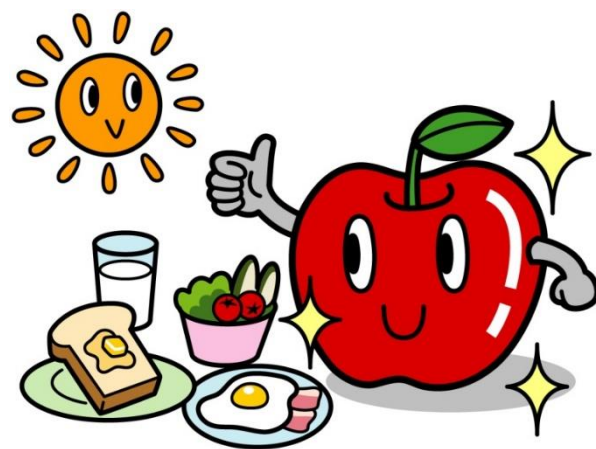
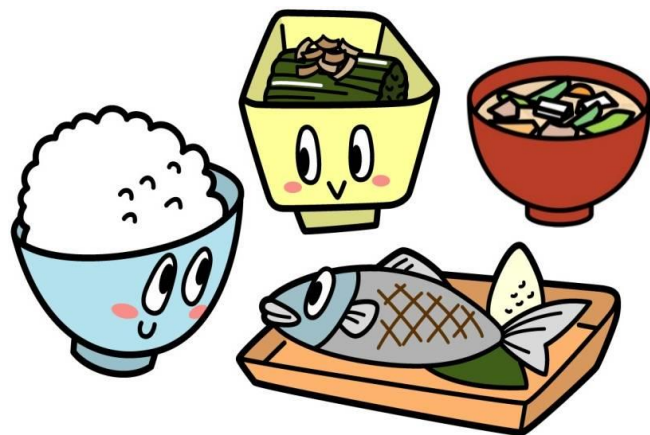
＜お父さん・お母さんの朝食摂取状況＞



✕ 朝食を食べないお父さんが約4割
✕ 朝食を食べないお母さんが約1割

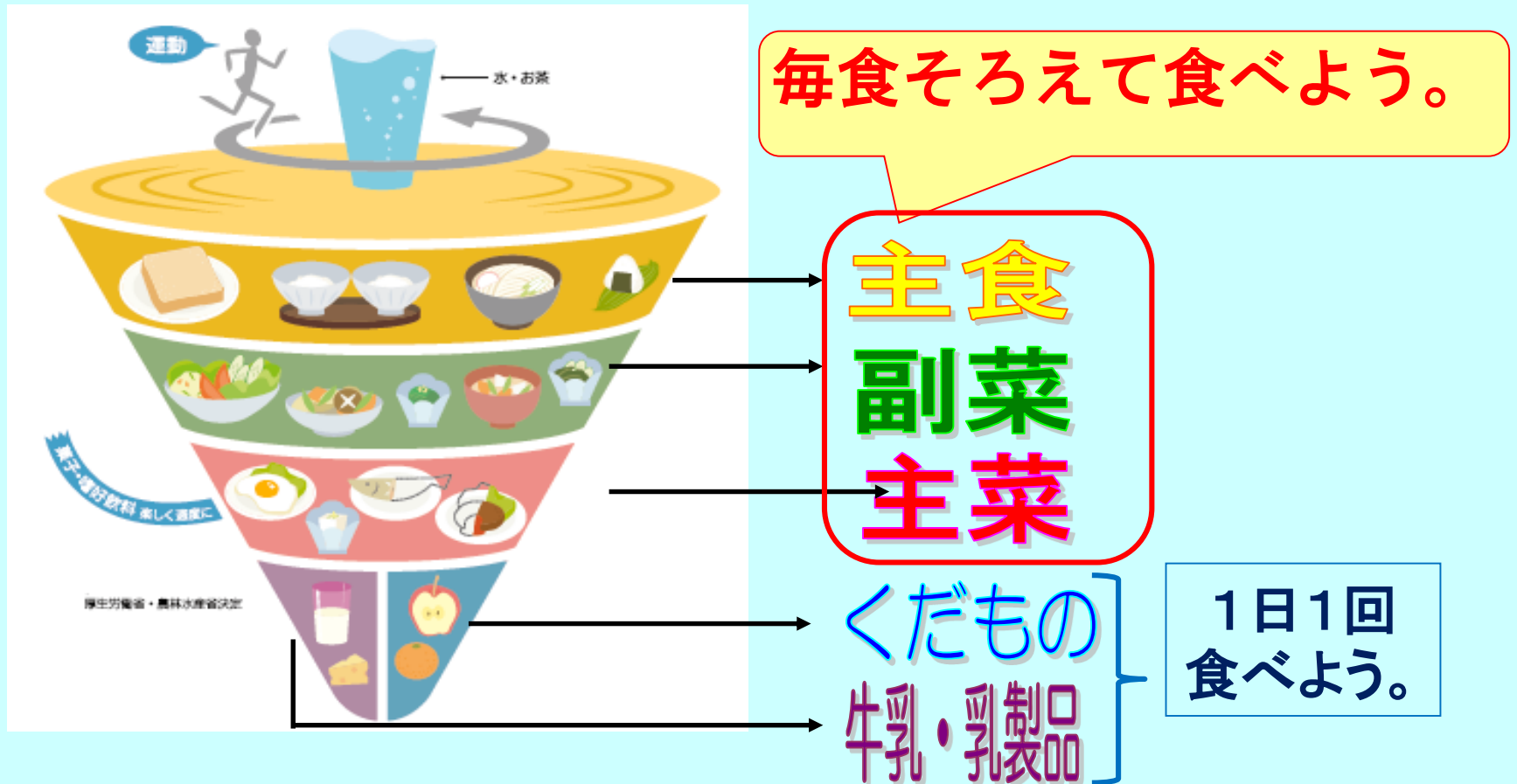
こんな朝食がおすすめ！

- 主食(ごはん・パン)と副菜(野菜)と主菜(卵・魚肉・大豆製品)をそろえてバランスよく食べる。
- 1日で不足しがちな食品(乳製品・果物)を食べる。
- 昼食までもつような量をしっかり食べる。
- 食欲がなくても食べられるものを用意する。



食事バランスガイドで 栄養バランスよく

主食・副菜・主菜を毎食組み合わせ、果物・乳製品は1日に1回食べるとバランスよく食べられます。



詳細は食事バランスガイドのページをご覧ください。

バランスガイド料理区分の量（つ）

対象者	エネルギー(kcal)	料 理 区 分 [つ(sv)]							
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物			
・ 3～5歳の子ども	1,250～1,400	3～4つ	4つ	3つ	2つ	1～2つ			
・ 6～9歳の子ども ・ 身体活動量の低い (高齢者を含む) 女性	1,600	4～5つ	5～6つ	3～4つ		2つ	2つ		
	1,800			3～5つ					
・ ほとんどの女性 ・ 身体活動の低い (高齢者を含む) 男性	2,000	5～7つ				3～5つ		2つ	2つ
	2,200								
	2,400								
・ 12歳以上の ほとんどの男性	2,600	7～8つ		6～7つ		4～6つ		2～3つ	2～3つ
	2,800								

1つ分の目安: 主食1つ＝ごはん小盛1杯、副菜1つ＝お浸し小鉢1杯、主菜1つ＝卵1個、魚半切れ、唐揚げ1個、牛乳・乳製品1つ＝牛乳コップ半分、果物1つ＝みかん1個など

朝食もバランスよく簡単に

お手軽バランス
朝食の例



主食、副菜、主菜を
そろえるのが難しい
場合は、こんな組み
合わせでも



元気に朝食を食べましょう



1. 早寝・早起きで生活リズムを整える。
2. 夕食は、早めに（できれば7時位までに）すませ、

夕食後の間食（お菓子）はやめましょう。

3. 起きぬけでは食べられない場合もあります。
余裕をもって19時くらいまでには起きましよう。

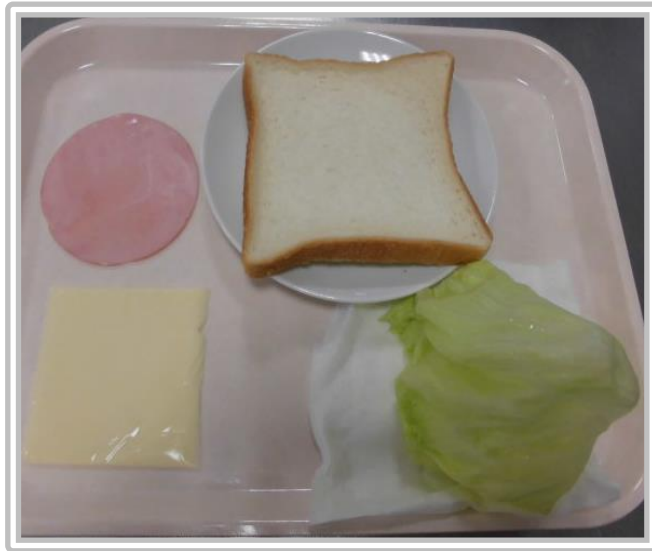
4. 食べる習慣のない人は、果物や乳製品が
慣れてきたら、バランスよく食べられる
ようすすめていきましょう。



時間がないときにはこんなメニューはいかが？ ぱったんサンド

食パンに具をはさむだけ！

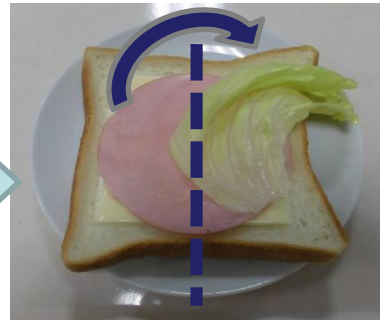
《材料》



パン・ハム・チーズ・レタス（小さくちぎってから
はさむと食べやすい）

その他・・・きゅうり・
卵サラダ・ツナマヨなど

パンにバターやマーガリン
マヨネーズを塗ると、水っぽくなく
おいしいです。



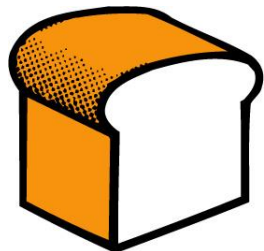
ぱったん。

ぱったんサンド
の出来上がり。

具をのせて半分折り。
（点線部にあらかじめはしで
折り目を入れるときれいに仕
上がります。）

時間がないときにはこんなメニューはいかが？ まきまきサンド

食パンに具をはさんで巻く。

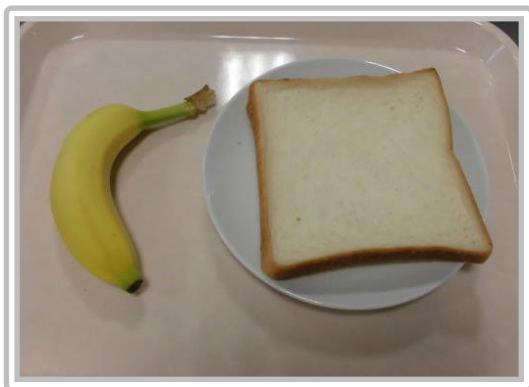


ジャム
や
バナナ



まきまきサンド
出来上がり

《材料》



バナナは縦半分に
切る



まきまき...



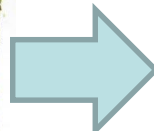
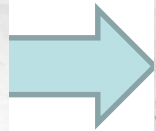
ラップで包んで



出来上がり

時間がないときにはこんなメニューはいかが？ おにぎらず ~シャキシャキ野菜と卵の組み合わせ~

野菜のお惣菜や、卵・肉などたんぱく質のおかずを入れると、栄養バランスもよいです。



ラップの上に海苔、ごはん、具材、ごはんの順にのせます。

お好みの具材を入れます。れんこんやごぼうのきんぴら（野菜）、卵焼きもおすすめ



大人は大葉（しそ）、子どもはチーズを入れたり、味にアクセントを！



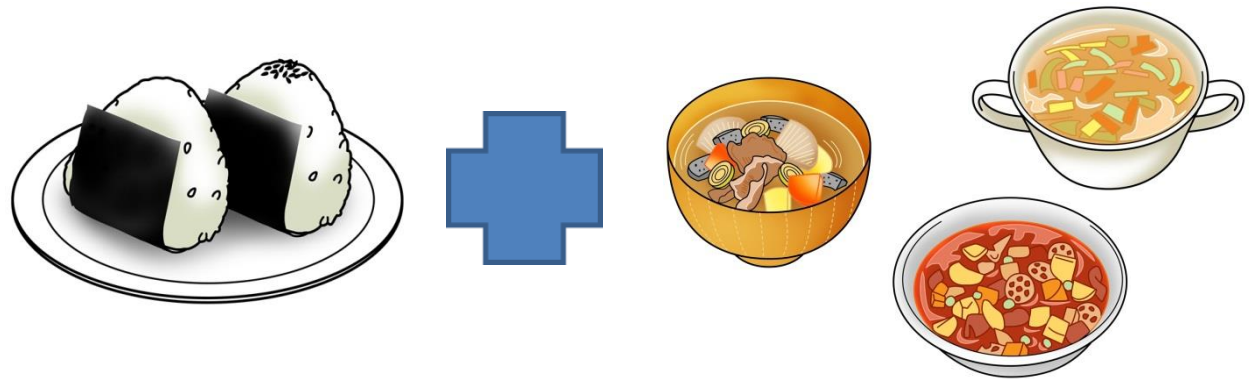
（一口メモ） ラップで全体を包み、ラップごと半分にカットすることで、食べる際に崩れにくく、手も汚れません。

時間がないときにはこんなメニューはいかが？ おにぎり

子どもの好きな具を入れて握ります。

豚汁やミネストローネ、野菜たっぷりのスープをつけると、栄養バランスがよくなります。

- ・鮭
- ・おかか
- ・梅
- ・昆布
- ・シーチキン



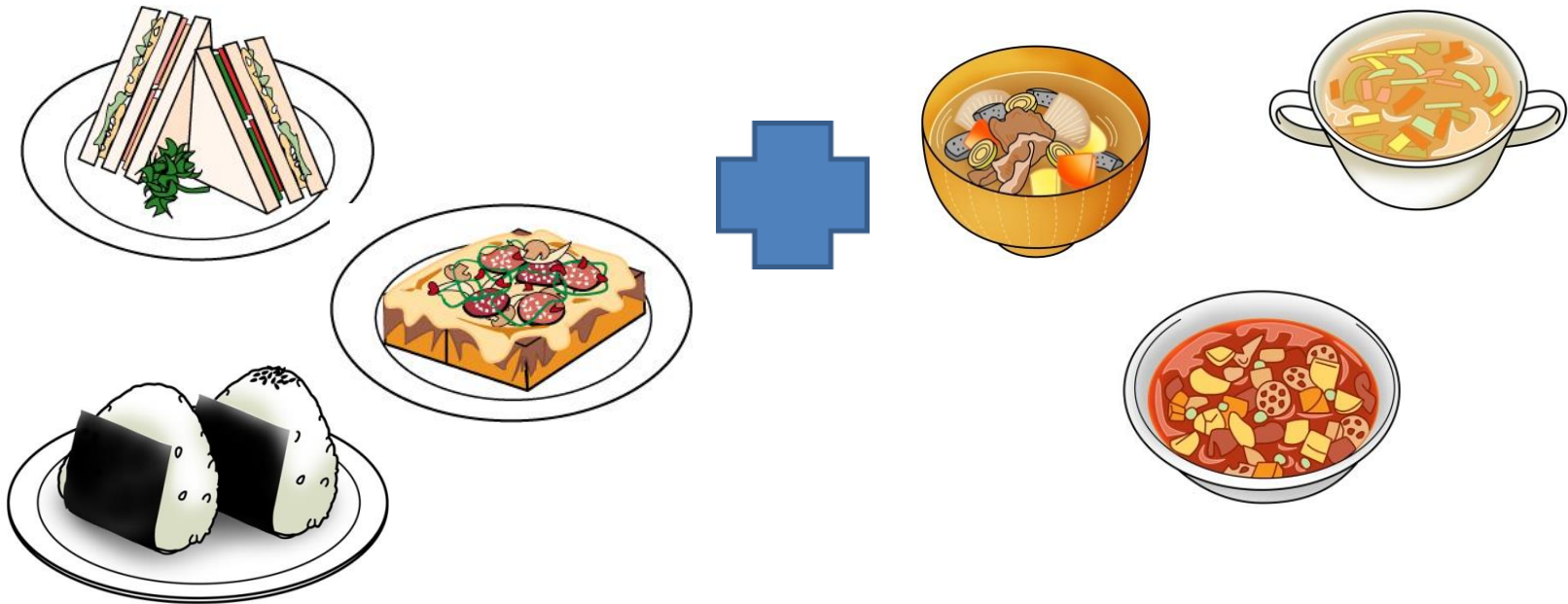
おにぎり1つで栄養バランスがよりよくなるよう、いくつかの具をご飯に混ぜて握ります。

- ・しらす、塩昆布(きざみ昆布)、すりごま、大葉(しそ) など



プラス汁物でバランスよく

パンやおにぎりに、
ミネストローネや野菜たっぷりのスープ、豚汁をつけると、
栄養バランスがよくなります。



まとめ

子どもは、親をお手本に、自身の生活習慣を作っていきます。家族全員で朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう

- 1日のはじまりは、家族そろって朝ごはんを食べましょう。
- 主食・副菜・主菜をそろえた栄養バランスのよい朝ごはんがおすすめです。
- 食べる習慣のない人は、簡単なメニューからはじめてみましょう。

みんな一緒に！簡単朝食メニュー

簡単メニューで忙しい朝にもピタリ♪

子供の成長には栄養満点な朝食が欠かせません！

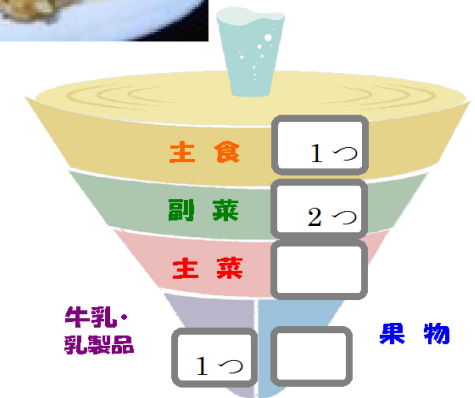
みんなで食べるとおいしさアップ☆



トマトときのこのチーズリゾット[主食1つ、副菜2つ、牛乳・乳製品1つの献立]

材料(1人分)

冷ご飯	茶碗大盛り1杯	水	1/2カップ
トマト	1/2個	こしょう	少々
しめじ	1/3パック	粉チーズ	小さじ4杯
マッシュルーム	1個	パセリ	適量
オリーブオイル	大さじ1杯		
コンソメ	1/2個		



[作り方]

- ①トマト、しめじを一口大に切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を軽く炒める。
- ③一旦火を止め、フライパンにご飯と水とコンソメを入れる。
- ④再び火をつけ、弱火にしてコンソメを溶きながら加熱する。
- ⑤塩こしょうで味を調整する。
- ⑥お皿に盛り、粉チーズ、パセリを好みの量でふりかける。

エネルギー	434キロカロリー	たんぱく質	9.4グラム
脂質	15.4グラム	炭水化物	63.7グラム
食塩相当量	1.6グラム	カルシウム	118ミリグラム

サラダ丼【主食1.5つ、副菜1つ、主菜1つ分の献立】

材料（1人分）

ごはん	茶碗1杯
ベーコン	1/2枚
卵	1個
レタス	1枚
きゅうり	1/8本
しょうゆ	大さじ1/2杯
ミニトマト	2個



エネルギー	369 キロカロリー	たんぱく質	12.2 グラム
脂質	9.5 グラム	炭水化物	55.5 グラム
食塩相当量	1.1 グラム		

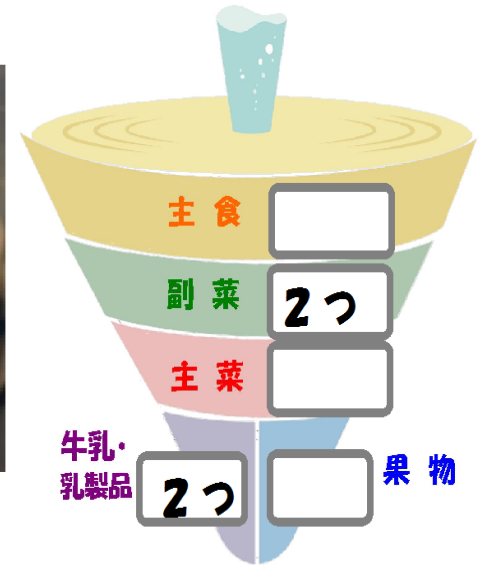
〈作り方〉

- ① ベーコンは5mm幅に切り、熱したフライパンでカリカリに焼く。
- ② ベーコンを一度別の皿に移し、同じフライパンで卵を半熟の目玉焼きにする。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは小口切りにする。
- ④ 器にごはんを盛り、②③をのせて①を散らす。しょうゆをかけ、ミニトマトをそえる。

ポテトツナグラタン [副菜2つ、牛乳・乳製品2つ分の献立]

材料 (4人分)

じゃがいも	2個
牛乳	1カップ
生クリーム	1カップ
ツナ缶	1缶
冷凍ミックスベジタブル	200グラム
塩	小さじ1/2杯弱
こしょう	少々
ピザ用チーズ	80グラム



エネルギー	440 キロカロリー	たんぱく質	15.5 グラム
脂質	31.4 グラム	炭水化物	23.6 グラム
食塩相当量	1.8 グラム		

〈作り方〉

- ① ジャガイモの皮をむき、2～3mmの薄切りにする。
- ② フライパンに牛乳と生クリーム、①をいれてふつふつというまで温める。
- ③ ②に冷凍ミックスベジタブルを入れ、缶汁を切ったツナ、塩こしょうを混ぜてひと煮立ちさせる。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで約5分焼く。