食育だより

No. 3
藤岡第一小学校

７、８月は暑い日が続きましたが、毎日元気に過ごせたでしょうか。
藤岡第一小では、６月の食育月間に合わせて「おすすめバランスアップ朝食レシピ」を募集しました。朝食には、生活のリズムを整えたり、一日の活動のエネルギー補給となる大切な役割があります。
今回、たくさんの工夫を凝らしたレシピが集まりましたので、ご紹介します。簡単に作れる、おいしそうなレシピがたくさんあります。紹介していただいたレシピを参考に、ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

♪ おすすめバランスアップ朝食レシピを紹介します ♫

1 夏に最高！！
　パパっとシャキシャキサラダ

2 ハンバーグホットサンド

3 ポテトサラダ

4 力もりもり野沢菜納豆チャーハン

5 餃子の皮ピザ

6 玉子サンドとブロッコリーの
　塩ごま油あえ

7 スクランブルエッグサンド

8 スパサラ

9 野菜いためののりまき

10 ミートボールチーズごはん

11 はちみつチーズトースト

12 ホットケーキ

13 あまり食べたくない朝に
　オススメ！さっぱりサラダパン★

14 サケマヨドリア

15 やきそば風野菜いため

作ってみたよ！みなさんの感想をお待ちしております

おすすめ料理を作ってみた感想、食育に関して知りたいこと等がありましたら、お聞かせください。
Google フォームで受付けています。

https://forms.gle/fjr3hCpRPhbeZMee9

しっかり食べよう　朝ごはん！

【どうして朝食は大切なのでしょうか？】

朝食をしっかりとることで、体に必要なエネルギーや栄養素の補給ができます。また、体や脳が目覚め、生活リズムが整います。生活のリズムが乱れると、体がだるくなったり、気力や体力、免疫力の低下につながります。毎日元気に学校生活が送れるよう朝食をしっかりとり、早寝早起きをして、生活リズムを整えましょう。

【どんな朝食が良いのでしょうか？】

理想的な朝食は、ごはんやパンなどの主食（エネルギーのもとになる）、肉・魚・卵などを使った主菜（筋肉や血液などの体をつくる）、野菜や果物（体の調子を良い状態に保つ）、汁物や飲み物（水分や栄養分を補う）がそろっている食事です。しかし、朝は何かと忙しい場合もあるので、時間をかけずに簡単に作れるものが理想です。

【簡単でバランスのとれた朝食を目指しましょう！】

朝、時間をかけずに作るためのポイント

①簡単に調理できる食材を使用する

②前日に食材の下準備をしておく・夕食の残りを活用する

③調理せずに食べられるものを組み合わせる（果物、ヨーグルト、など）

下に、集まったレシピの詳しい作り方や分量、完成写真、コメント等を掲載しています。
簡単に作れる料理を取り入れ、楽しみながら、朝食づくりをしてみましょう！

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

夏に最高!! パパッとシャキシャキサラダ★

<材料（3 人分）>

キュウリ 1本
魚肉ソーセージ 1本
ツナ缶 1つ
マヨネーズ 適量

<作り方>

キュウリを縦半分に切りナナメ切り
魚肉ソーセージも同じように切る。
ツナの油をきってかける。
マヨネーズをかけて できあがり～♪

<完成図（写真かイラスト）>

<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

- 食べやすい大きさにすると、朝や暑い日、子供もいいと思います。
- 大人であれば、明太子を入れても ◎Good◎

家でのエピソード等、自由に記入してください。

ツナ、マヨネーズが入り、子どもたちにも食べやすいおいしそうなサラダです。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

ハンバーグホットサンド

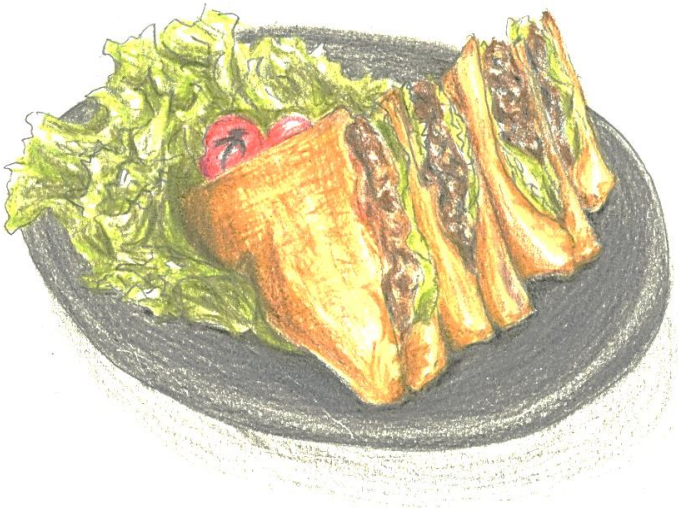
<材料（ 2 人分）>

- 食パン　2枚
- スライスチーズ　1枚
- ケチャップ　適量
- ハンバーグ　1個

<作り方>

- 食パンにスライスチーズをのせる
- ハンバーグをのせてケチャップをかける
- パンではさんでホットサンドメーカーで焼く
- カットして出来上がり

<完成図（写真かイラスト）>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

晩ごはんで作ったハンバーグの残りを
翌朝パンにはさんで食べました

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

ボリュームたっぷりのホットサンドです。晩ごはんの残りを上手に活用しています。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

ポテト サラダ　　昔 おばあちゃんが 作った ポテト サラダを 食べると 孫が"おいしい"と言ってくれます。

<材料（4 人分）>

じゃがいも　2こ
にんじん　小 1本
ハム　2枚
きゅうり　半分
りんご　1/4
※ 玉ねぎのうす切り
マヨネーズ
塩（少し）
さとう（少し）かくし味。ふさじ1弱

<作り方>

じゃがいも 皮をむき チンして 熱く つぶす。（あたたかい内に）
にんじんは チンして ふさめに 切る。
ハムは 2、3mmに 切る。
きゅうりは 1mmのうす切り
りんごは（8等分）皮は むかずに 1、2mmに 切り 塩水に 浸す（水分は ペーパーで とる）
全部 まぜて マヨネーズで あえる。
塩を少し、さとうを少し 加えて まぜる。

<完成図（写真かイラスト）>

<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

じゃがいもは あたたかい内に つぶして 手早く調理する。
水に さらした材料の水気は ティッシュ などで おさえて とる
さとうは 隠し味で 少し入れると 味がよくなる

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

りんごがアクセントになっています。
味付けがとてもおいしそうですね。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

力(ちから)モリモリ 野沢菜納豆チャーハン

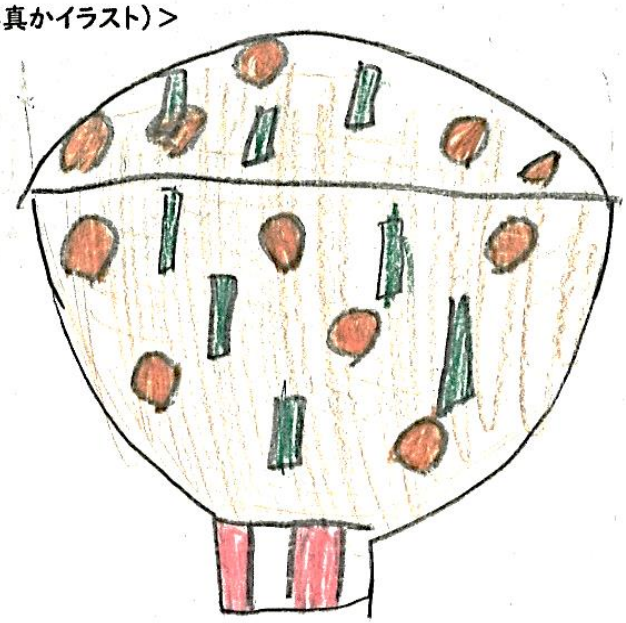
<材料（3 人分）>

- ご飯 3杯分
- 納豆 1ケ
- 野沢菜漬け物 約1房
- ごま油 少々
- 白ごま 少々
- 正油 少々

<作り方>

① 野沢菜を細かくする
② ①をごま油で炒める。そこに納豆と正油を加えて炒める。
③ 野沢菜がしんなりして混ざったらご飯を入れて炒める。
④ 正油少々で味を整えて、白ごまをまぶして炒める。完成！

<完成図（写真かイラスト）>



のざわななっとうチャーハン

<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

ごま油の香ばしいにおいが朝から食欲をそそります！野沢菜のシャキシャキ感と納豆のネバネバの食感が楽しめる炒飯です。

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

一品で、黄色・赤・緑の仲間の食品がとれ、栄養バランスもバッチリですね。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

餃子の皮ピザ

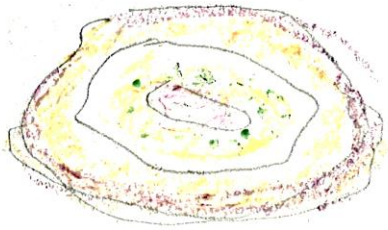
<材料（　　人分）>

餃子の皮
ミートボール
コーン
溶けるチーズ
ハム、ベーコン
マヨネーズ
パセリ

<作り方>

・耐熱性カップに餃子の皮をのせる
・ミートボール、コーン、チーズをのせる
・お好みでマヨネーズをのせ、オーブンでチーズが溶けるまで焼く

<完成図（写真かイラスト）>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

・のせる具は何でも可
・お弁当のおかずにも可
・チョコやバナナをのせればスイーツに変えられる

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

オーブンで手軽に作れます。いろいろな具をのせて作ってみましょう。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

玉子サンドとブロッコリーの塩ゴマ油あえ

<材料（2 人分）>

ゆで玉子 1コ、食パン8枚切 2枚
マヨネーズ 大さじ1.5杯
塩、こしょう（少々）
ブロッコリー（ゆでたもの）
2～3房
ごま油 小さじ1枚
塩 少々

<作り方>

ゆで玉子をつぶして、マヨネーズと塩こしょうを加えてよくまぜる。
耳を落とした食パンにうすくバターをぬる。
（耳がないほうが食べやすい）
玉子のフィリングをぬりつけて2枚のパンではさむ。
食べやすく4等分にして完成。
ブロッコリーは小房にわけたものを、ごま油と塩であえて完成。
牛乳と一緒にどうぞ。

<完成図（写真かイラスト）>

<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

ゆで玉子は前日に作っておく。
ブロッコリーも前日にゆでておく。
パンはパサつくので、耳は切りはなして使用するほうが、食べやすい。
とにかく朝はぬるだけ、あえるだけ、なるべく工程が少なくなる様前日準備がポイント。食べる側も、食べやすく短時間ですませられるよう、品数も少なく。主食と副食同時に食べられるのもポイント。

家でのエピソード等、自由に記入してください。

前日に準備しておくと短時間でできますね。野菜も一緒にとり、栄養バランスもばっちりです。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

スクランブルエッグサンド

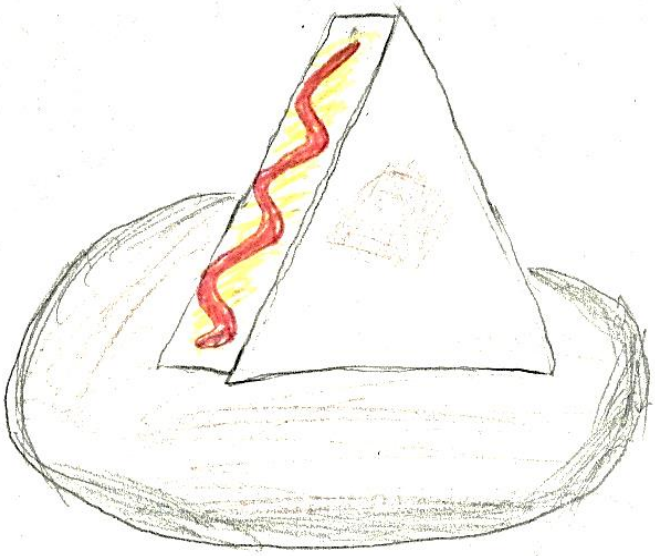
<材料（ 1 人分）>

食パン2まい
たまごLサイズ1こ
バター少し
ケチャップ少し
しおこしょうも少し

<作り方>

パンをやく（少しやきめをつける）
フライパンにバターチューブ3cmくらいとかしてスクランブルエッグを作る。しおこしょうを少しふる。パンの上にスクランブルエッグをのせる。たまごの上にケチャップをかけてパンではさんでおこのみの形に切る。

<完成図（写真かイラスト）>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

パンは、少しカリカリのほうがおいしい。
たまごは、少し半しはんじゅくがおすすめ。

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

バターの香りが食欲をそそるメニューです。簡単に作れるスクランブルエッグを工夫したメニューです。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

スパサラ

<材料（4人分）>

スパゲティーのめん…1束
きゃうり…1本
にんじん…1本半
いか…1袋（4枚ぐらい）
レタス…3枚ぐらい
コーン…適量

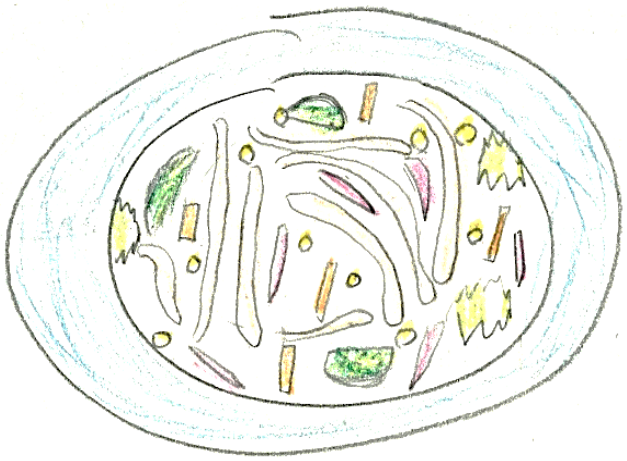
＊塩コショウ
マヨネーズ

<作り方>

① めんゆでる
② きゃうりは塩でれ分をぬく
他は、同じぐらいのサイズに切る
③ めんがさめたら、全部をマヨネーズと塩コショウでからめたらおわり。

※具材は、子供の好きなもので

<完成図（写真かイラスト）>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

野菜がにがての子には、
マヨをかけちゃんは"ごんタ"と食べれちゃいます

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

にがてな野菜もひと工夫でおいしく食べられるようになりますね。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

野菜いためののりまき

<材料（2人分）>

・キャベツ(4分の1)・切った
・きのこ(少々)のり
・にんじん(みじん切り)
・好きな野菜
ごま油(小々) バター(10g)
そうみシャンタン(小々)

<作り方>

のりい外の材料をすべてフライパンでいためる。(3分ぐらい)
その後のりをまいてかんせい。

<完成図（写真かイラスト）>

<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

野菜に味がしみこむように生やこげがないように、火かげんに気をつけてやること。!!

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

のりの風味で食欲アップ！野菜をじょうずに巻いて食べましょう。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

ミートボールチーズ ごはん

<材料（　　人分）>

玉ねぎ、ピーマン、しおこしょう、ケチャップ、れいとうごはん、チーズ、ミートボール

<作り方>

玉ねぎピーマンをみじんぎりにしてケチャップごはんを作る。
たい熱さらにいれミートボール、味とチーズをたっぷりかける。
トースターでやく。

<完成図（写真かイラスト）>

<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

ミートボールのソースをそのまま入れる。
朝はいそがしいので、ホワイトソースはなくてもおいしいです。

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

みじん切りにした野菜が入り、栄養バランスもばっちりです。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

はちみつチーズトースト

<材料（1 人分）>

- 食パン
- チーズ
- はちみつ

<作り方>

- 食パンにチーズをのせる
- トースターで焼く
- はちみつをかける

<完成図（写真かイラスト）>

<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

ポイントが何もないくらい簡単です

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

チーズを使うと、カルシウムがたくさんとれます。はちみつの甘さでデザート風に。

赤はアレンジレシピ。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

ホットケーキ

<材料（ 1 人分）>

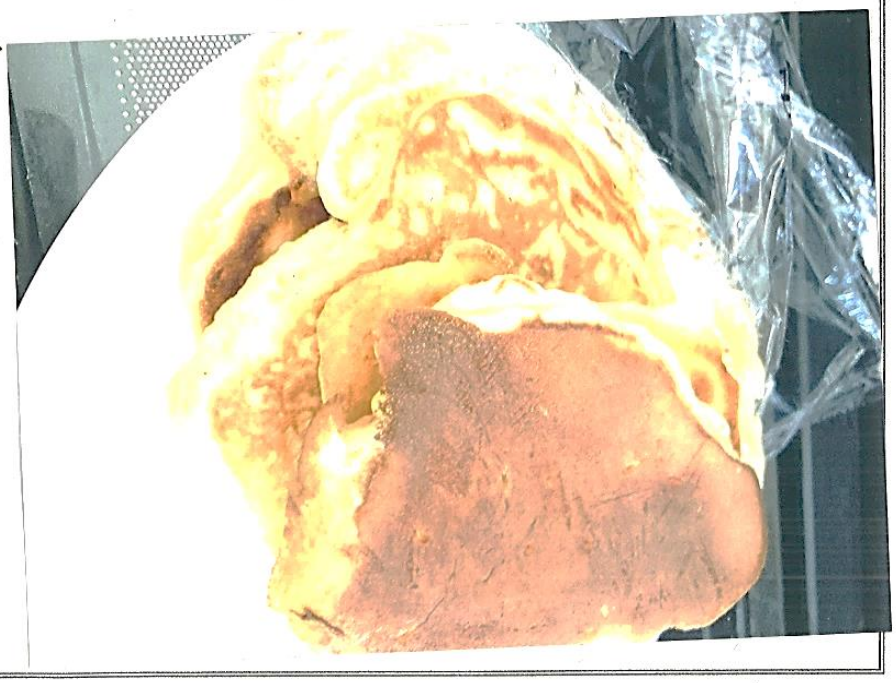
・ホットケーキミックス
・たまご
・牛にゅうまたはかい
・あぶら

<作り方>

ほうれんそうやしらす、コーンを入れると
ボウルにたまご牛にゅうを
入れて、ホットケーキミックスをくわえて
50~60回まぜる。
フライパンを中火でねっしゅ
きんでフライパンをてやす、生じぼかと
少し高めのいちから焦がしなるようこ流す
ぷくぷくしてきたらうらがえしてやく。

栄養バランスアップ
朝ごはんにも
なります。

<完成図（写真かイラスト）>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

ちょっとまん中をあけて~~穴~~あなをつくってあげて中みが
にまだとろとろあないくらいにかくにんする。(フライがえしでうらがえして
あなをあける)
あないくらいでフライがえしでうらがえして
あなをあけたらできる!

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

野菜などを入れたアレンジレシピも、ぜひ作ってみたいですね。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

あまり食べたくない朝にオススメ!!さっぱりサラダパン★

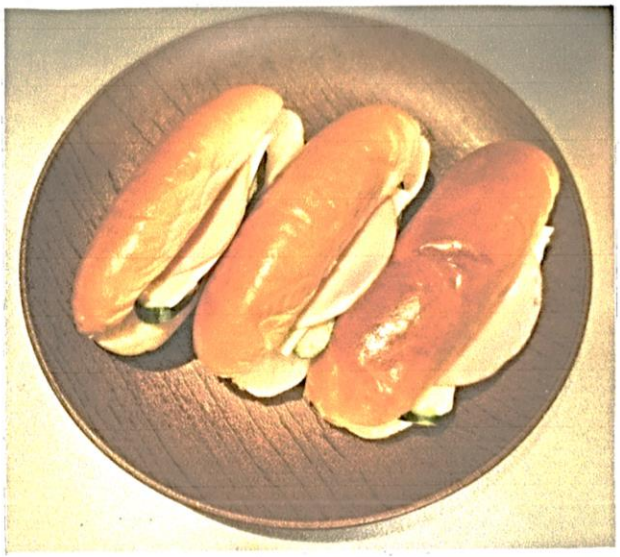
<材料（3人分）>

ロールパン	3～6
キュウリ	1本
ハム	1袋～2袋
スライスチーズ	3枚
マヨネーズ	適量

<作り方>

ロールパンに切りこみを入れ少しあたためる。
キュウリをナナメにうすぎり
ハムを半分に切る。
スライスチーズ半分に切る。
・ロールパンの間にハム→キュウリ→チーズ→ハムの順番に入れる。マヨネーズはチーズの上にかけるといい。

<完成図（写真かイラスト）>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

・5分くらいでできるので忙しい朝にオススメです。
・お好みでツナ・たまご・明太子などもオススメです。

家でのエピソード等、自由に記入してください。

コンロを使わず、手軽で簡単です。ハムやチーズ、きゅうりが入り、栄養バランスもばっちりですね。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

サケマヨドリア

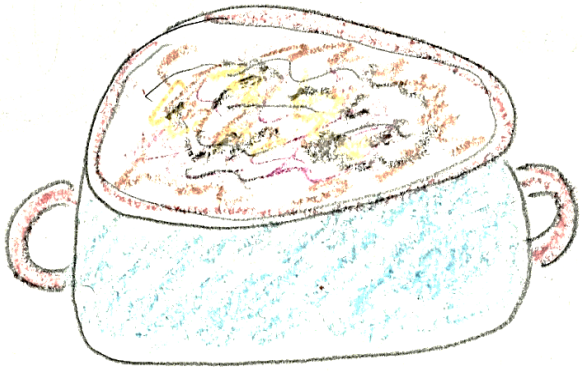
<材料（　　人分）>

ごはん
鮭フレーク
刻みねぎ
マヨネーズ
チーズ

<作り方>

・耐熱皿にごはんを入れ、鮭フレーク、刻みねぎ、マヨネーズの順にのせる
・最後に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

<完成図（写真かイラスト）>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

・苦手な野菜を入れても、チーズが溶けて食べてくれます。
・のせて焼くだけなので、洗い物が楽。

家でのエピソード等、自由に記入してください。

"早寝早起き朝ごはん"

チーズをのせて焼くことで、食べにくい野菜もおいしく食べられます。

おすすめバランスアップ朝食レシピ

料理名

やきそば風野菜いため

<材料（3 人分）>

にんじん
きゃべつ
ハム
もやし
塩こしょう
やきそばソース
青のり

<作り方>

野菜を洗ってきる ハムもきる
にんじんがいためる ハムもいためる
火が通ったらきゃべつともやしを入れる
塩こしょうをふっていためる
ソースを入れる
皿にもりつけ青のりをふりかける

<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

全体に味がいくようにうまくまぜたり、ちょうどいい大きさで野菜をきったり、いためる時間を工夫しました。

家でのエピソード等、自由に記入してください。

おいしく出来ました。
また作ってね!!

"早寝早起き朝ごはん"

焼きそばソースで味付けすれば、どんな野菜でもおいしく食べられそうですね。