

おうちの人と一緒に読んでね

あさ
朝ごはんでも野菜を食べよう



しじょうなわてししよくいくすいしんかいぎ
四條畷市食育推進キャラクター なわてしんじゃー

あさ
朝ごはんはぐっすり眠るための準備の始まり

朝ごはんを食べることは生活リズムをととのえ、1日を元気に過ごすためにとても大切です。

また、朝ごはん食べた大豆製品・乳製品・卵などから摂れるたんぱく質から、14~15時間かけて、夜ぐっすり眠るためのメラトニンという睡眠ホルモンが作られます。

あさ
朝ごはんにおすすめの食品



あさ
朝ごはんでも野菜を食べる理由

睡眠ホルモン（メラトニン）を作る手助けをしているのが、ビタミンやミネラルなどを含む野菜類です。

眠るための準備は朝起きたときから、すでにはじまっています。

朝ごはんでも野菜を食べましょう！



裏面に子ども達が考えてくれた朝食メニューのレシピがあります。参考にしてみてくださいね。

ちょうしょくめ にゃーこんてすと れしぴ
朝食メニューコンテスト レシピ

※市立小学校5、6年生の皆さんが考えてくれたレシピです。

やさい
野菜たっぷり部門賞
【カラフルピザ風トースト】

しのぶが おかしょうがっこう
忍ヶ丘小学校 5年生



材料	分量 (2人分)
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4個
ピーマン	半分
キャベツ	1/2枚
ミニトマト	4個
ブロッコリー	2房
ケチャップ	おおよそ大さじ2
チーズ	25g
食パン (6枚切)	2枚
ツナ缶	1/2缶

【作り方】

- ブロッコリーをレンジで3分温める。
- たまねぎをうす切りにする。
- にんじんの皮をむいて細切りにする。
- ピーマンを細切りにする。
- キャベツをせん切りにする。
- ミニトマトを半分に切る。
- オリーブオイルでたまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツをいためる。
- ツナのあぶらをとり野菜とまぜる。
- 食パンにケチャップをぬる。
- まぜた食材を食パンにのせる。
- こまかく切ったブロッコリーとトマトを食パンにのせる。
- チーズを食パンにのせる。
- トースターで3分焼く。

1人分
約90gの野菜が
摂れるね！



あさ やさい た
朝ごはんでも野菜を食べよう!

やさい にち ひつよう
～野菜は1日どれくらい必要?～



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれます。
1日に必要な栄養素を補い、生活習慣病の予防のために、1日350g以上の野菜を摂ることが勧められています。

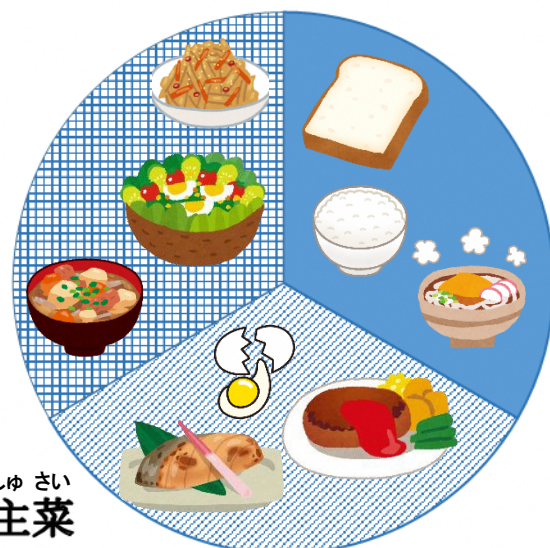
あさ やさい ふ
～朝ごはん野菜を増やそう～

日本人は1日約280gの野菜を摂っています。足りない70gを料理に置き換えると小皿約1皿分です。昼食と夕食だけで1日に必要な野菜を摂るのは難しいですが、朝ごはんにはトマトやきゅうりなど、そのまま食べられる野菜を準備することで、手軽に不足分(70g)を摂ることができます。

バランスのよい食事とは 主食・主菜・副菜 の3つがそろった食事です。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含み、体の調子を整える



主菜

たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになる

主食

炭水化物を多く含み、エネルギー源となる

裏面に子ども達が考えてくれた朝食メニューのレシピがあります。参考にしてみてください。

※市立小学校5、6年生の皆さんが考えてくれたレシピです。

野菜たっぷり部門賞
【カラフルピザ風トースト】

しのぶがおかしょうがっこう
忍ヶ丘小学校 5年生



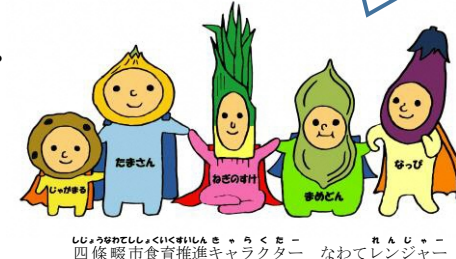
材料	分量(2人分)
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4個
ピーマン	半分
キャベツ	1/2枚
ミニトマト	4個
ブロッコリー	2房
ケチャップ	大さじ2
チーズ	25g
食パン(6枚切)	2枚
ツナ缶	1/2缶

【作り方】

- ブロッコリーをレンジで3分温める。
- たまねぎをうす切りにする。
- にんじんの皮をむいて細切りにする。
- ピーマンを細切りにする。
- キャベツをせん切りにする。
- ミニトマトを半分に切る。
- オリーブオイルでたまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツをいためる。
- ツナのあぶらをとり野菜とまぜる。
- 食パンにケチャップをぬる。
- まぜた食材を食パンにのせる。
- こまかく分けたブロッコリーとトマトを食パンにのせる。
- チーズを食パンにのせる。
- トースターで3分焼く。

1人分
約90gの野菜が
摂れるね!

みんなの健康をまもる
なわてレンジャー参上!!



※ぱくぱく通信は、食育への関心を深めていただくために「四條 畷市食育推進会議」が、作成しています。

あさ やさい た
朝ごはんでも野菜を食べよう



>> 毎日朝ごはんを食べていますか？

ぱんは
パン派？

ごはんは
ごはん派？



朝ごはんは一日を元気に過ごすために、とっても大切です。

朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー補給ができないため、

授業に集中できなかつたり、眠たくなつたりします。



>> 朝ごはんに野菜を食べていますか？

中学校2年生では、朝ごはん野菜を食べている人の割合が

13.5% という調査結果が出ています。

【2018年実施 第3次四條 畷市食育推進計画策定時アンケート調査結果から】

1日にとりたい野菜の量は350gです。朝・昼・夕の3回に分けて

食べないと、なかなか食べきれぬ量ではありません。

朝ごはんにもできる限り、野菜を食べられるようにしたいですね。

やさい
野菜は
日に **350g!**



野菜には、体の調子を整えてくれる

食物繊維・ビタミン・ミネラルが含まれているよ！

朝食メニューコンテスト レシピ

野菜たっぷり部門賞【カラフルピザ風トースト】



材料	分量(2人分)
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4個
ピーマン	半分
キャベツ	1/2枚
ミニトマト	4個
ブロッコリー	2房
ケチャップ	大さじ2
チーズ	25g
食パン(6枚切)	2枚
ツナ缶	1/2缶

【作り方】

- ブロッコリーをレンジで3分温める。
- たまねぎをうす切りにする。
- にんじんの皮をむいて細切りにする。
- ピーマンを細切りにする。
- キャベツをせん切りにする。
- ミニトマトを半分に切る。
- オリーブオイルでたまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツをいためる。
- ツナのあぶらをとり野菜とまぜる。
- 食パンにケチャップをぬる。
- まぜた食材を食パンにのせる。
- こまかく分けたブロッコリーとトマトを食パンにのせる。
- チーズを食パンにのせる。
- トースターで3分焼く。

1人分
約90gの野菜が
摂れるね！