

朝ごはんを食べよう!

野菜も大事! タンパク質も大事! ~



朝ごはんを食べることは生活リズムをととのえ、一日を元気に過ごすためにとても大切です。みなさんは、朝ごはんから野菜を食べていますか? バランスの良い食事には、野菜と一緒にタンパク質を摂ることも大切です。

なぜ野菜と一緒にタンパク質?

タンパク質は体を作るための材料になる栄養素で、免疫力を上げることや体力の回復に欠かせません。タンパク質を多く含む食べ物には、牛・豚・鶏肉、魚、大豆製品、卵、乳製品などがあります。特に鶏肉は疲労回復につながる種類のタンパク質が豊富です。また、肉や魚と一緒に緑黄色野菜を食べると野菜の栄養も吸収が良くなります。

※食べすぎに注意してください。



野菜の一日の目安は?

3~5歳240g、6~7歳270g、8~9歳300g、10歳以上350gで、その3分の1以上を緑黄色野菜で食べて欲しいですが、足りていない家庭が多いようです。昼食と夕食だけではなく、朝ごはんにもそのまま食べられるトマトやきゅうりなどの野菜を準備して手軽に増やしましょう。

※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 暇市食育推進会議」が、作成しています。

朝食メニューコンテスト レシピ

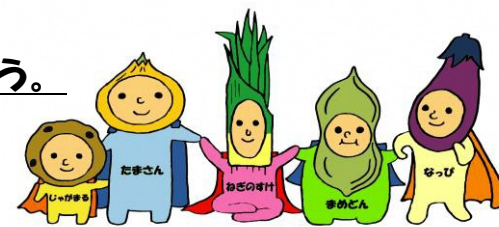
バランス部門賞 【栄養丼】 忍ヶ丘小学校 5年生



材料	分量(2人分)
豚ひき肉	70グラム
小松菜	50グラム ※葉と茎に分け細かく切る
しめじ	50グラム ※細かく切る
にんじん	10グラム ※特に細かく切る
玉ねぎ	30グラム ※細かく切る
れんこん	20グラム ※細かく切る
塩、ごま油	少々
だし汁	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
しょうが	少々 ※細かく切る(すりおろしても良い)
ご飯	2杯分

- 弱めの中火、お肉と玉ねぎ、しょうが、ごま油を入れ、お肉に火が通ってきたら、塩を加え、少しいためる。
- 小松菜の葉以外の野菜を入れ、みりんとだし汁を加える。
- 水分が半分になったら、小松菜の葉を入れいためる。
- 最後にしょうゆを入れて、少しこがしていためたら完成。

たきたてご飯にのせて、どんぶり風にして食べましょう。



四條 暇市食育推進キャラクター なわてレンジャー

ちょうしょく と
朝食をしっかりと摂ろう！



やさい だいじ たんぱくしつ だいじ
～野菜も大事！タンパク質も大事！～

ちょうしょく と にち せいかつりずむ ととの げんき す
朝食を摂ることは1日の生活リズムを整え、元気に過ごすためにとても

たいせつ ちょうしょく やさい せつしゅ
大切です。朝食に野菜をしっかりと摂取していますか？

やさい たんぱくしつ いっしょ せつしゅ ばらんす よ
また、野菜だけでなくタンパク質も一緒に摂取することで、バランスの良い
しよくじ
食事になります。

やさい いっしょ たんぱくしつ
なぜ野菜と一緒にタンパク質？

たんぱくしつ からだ つく えいようそ めんえきりよくこうじょう たいりよくかいふく か
タンパク質は体を作るための栄養素であり、免疫力向上や体力回復に欠か

せないものです。タンパク質を多く含む食べ物には、牛・豚・鶏肉、魚、

大豆製品、卵、乳製品などがありますが、特に鶏肉には疲労回復につな

がるタンパク質が豊富に含まれています。また、肉や魚と一緒に緑黄色

野菜を料理することで、野菜に含まれる栄養の吸収率が向上します。

た ちゅうい
※食べすぎに注意してください。

やさい めやす にち ぐらむ
野菜の目安は1日350グラム

おとな やさい せつしゅりょう にち ぐらむひつよう げんざい にほんじん ぐ
大人の野菜の摂取量は1日350グラム必要ですが、現在の日本人は70グ

らむふそく い ちゅうしょく ゆうしょく ひつよう やさい と
ラム不足していると言われています。昼食と夕食だけで必要な野菜を摂

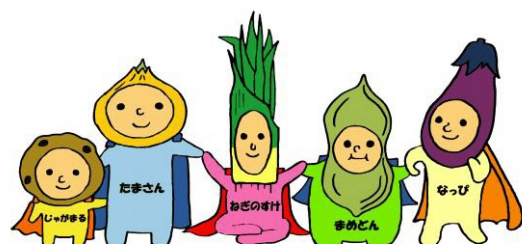
るのは難しいため、朝食でそのまま食べられる野菜（トマト、きゅうりな

ど）を用意するなどの工夫をし、一日に必要な摂取量を確保しましょう。

例えば・・・

トマト 1個 約100g

きゅうり 1本 約80g



しじょうなわてしよくいくすいしんきやらくたー
四條 畷市 食育推進キャラクター なわてレンジャー

ちょうしょくめ にゅーこんてすと れしぴ
朝食メニューコンテスト レシピ

ばらんすぶもんしょう 栄養井 しのぶがおかしょうがっこう ねんせい
バランス部門賞 【栄養井】 忍ヶ丘小学校 5年生



ざいりょう 材料	ぶんりょう にんぶん 分量 (2人分)
ぶた にく 豚ひき肉	ぐらむ 70グラム
こまつな 小松菜	ぐらむ 50グラム
しめじ	ぐらむ 50グラム
にんじん	ぐらむ 10グラム
たま 玉ねぎ	ぐらむ 30グラム
れんこん	ぐらむ 20グラム
しお あぶら 塩、ごま油	しょうしょう 少々
だしじる 出汁	おお 大さじ2
みりん	おお 大さじ1
しょうゆ	こ 小さじ2
しょうが	しょうしょう 少々
はん ご飯	はいぶん 2杯分

よわ ちゅうび にく たま あぶら い にく ひ とお
① 弱めの中火、お肉と玉ねぎ、しょうが、ごま油を入れ、お肉に火が通ってきたら、

しお くわ すこ いた
塩を加え、少し炒める。

こまつな はいがい やさい い だしじる くわ
② 小松菜の葉以外の野菜を入れ、みりんを出汁を加える。

すいぶん はんぶん こまつな はい いた
③ 水分が半分になったら、小松菜の葉を入れ炒める。

さいご い すこ いた かんせい
④ 最後にしょうゆを入れて、少し焦がして炒めたら完成。



つうしん しよくいく かんしん ぶか しじょうなわてしよくいくすいしんかい ざくせい
※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 た
朝ごはんを食べよう
やさい だいじ たんぱくしつ だいじ
～野菜も大事！タンパク質も大事！～



あさ せいかつり ずむ いちにち げんき す
朝ごはんは、生活リズムをととのえ、一日を元気に過ごすために
とても大切！

あさ すてっぷ あっぷ
◎朝ごはんは「〇〇だけ」からステップアップ！！

たと <例えば・・・>

とーすと トーストだけ

おにぎりだけ

「〇〇だけ」から・・・

やさい 野菜と
たまご はむ 卵・ハムなどの
たんぱくしつげん タンパク質源が
とれる

さんどいっち サンドイッチと
こんそめすーぷ コンソメスープ

おにぎりとお味噌汁

やさい 野菜と
とうふ あぶらあ 豆腐・油揚げ
などの
たんぱくしつげん タンパク質源が
とれる

にすると・・・



すこ てま 少し手間をかけて、朝ごはん野菜やタンパク質源を取り入れると「〇〇だけ」より、さらに良くなります。野菜からはビタミンやミネラルがとれ、タンパク質は体をつくるもとになるからです。前日の晩ごはんを多めに作っておくと、時間をかけずに準備することもできますね。

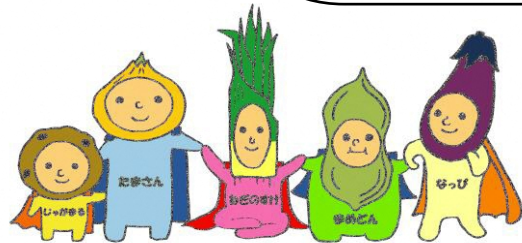
ちょうしょくめ にゅーこんてすと
朝食メニューコンテスト
れしぴ レシピ

ばらんすぶもんしょう えいようどん
バランス部門賞【栄養丼】

材料	分量 (2人分)
豚ひき肉	70g
小松菜	50g
しめじ	50g
にんじん	10g
玉ねぎ	30g
れんこん	20g
塩、ごま油	少々
出し汁	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
しょうが	少々
ご飯	2杯分



You are what you eat
(あなたの体と心はあなたが
食べたもので作られる)
何を、どう食べるか。
『食べること・食べ物』を大切に
これからも過ごしてくださいね



- ①弱めの中火、お肉と玉ねぎ、しょうがごま油を入れ、お肉に火が通ってきたら、塩を加え、少し炒める。
- ②小松菜の葉以外の野菜を入れ、みりんと出し汁を加える。
- ③水分が半分になったら、小松菜の葉を入れて炒める。
- ④最後にしょうゆを入れて、少しこがして炒めたら完成。