



日野市ホームページ
「乳幼児のための食育」
もご覧ください

なぜ朝ごはんは大切なの？

新年度が始まり、環境が大きく変わる方も多いのではないのでしょうか。環境が変化することは大変な面もありますが、今までの生活を変えるチャンスになります。今回は忙しい生活の中でおろそかになりがちな「朝ごはん」についてお伝えします。

朝ごはんの役割

◆ 脳を活発に動かす

脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時には脳のエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べて新たにエネルギーを補給します。

◆ からだを活発に動かす

睡眠中に下がった体温が上昇して、血流がよくなります。

◆ 便通をよくする

食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され、排便しやすくなります。

休息モードから活動モードへ切り替わります

シャキッと1日を始めるために、朝ごはんを
しっかり食べましょう！

朝ごはんを食べないと…

- ◆ イライラする
- ◆ 記憶力が低下する
- ◆ 注意が散漫になる



朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べる習慣がない方

何かひとつでかまいません。まずは何かを食べることから始めてみましょう。

とりあえず何かを毎朝食べている方

今食べているものにもう一品プラスしてみましょう。



きな粉をちょい足しすることで、手軽にたんぱく質をとることができるよ！

ハムとチーズの混ぜご飯

ハムとチーズを細かくちぎり、ごはんと混ぜ合わせます。

目玉焼きトースト

食パンの真ん中をつぶし、そのまわりをマヨネーズで囲みます。真ん中に卵を落とし、トースターで焼きます。

バナナ・きな粉入りヨーグルト

バナナを一口大に切り、その上にヨーグルトをかけます。上からきな粉を振りかけます。

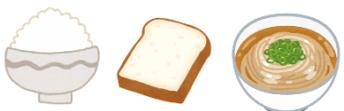
食品を組み合わせて食べている方

栄養バランスを意識して、「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミン・ミネラル」をそろえてみましょう。

冷凍野菜や缶詰も上手に利用しましょう。ワンディッシュでもOKです！

炭水化物

エネルギーのもとになります



たんぱく質

肉や骨、血液のもとになります



ビタミン・ミネラル

からだの調子を整えます



例えば

- ▶ ツナフレークと炒り卵の3色丼とヨーグルト・牛乳などの乳製品
- ▶ グラパンとりんごやバナナなどの果物
- ▶ 煮込みうどん（うどん、とり肉、にんじん・大根などの野菜）



詳しくは裏の
レシピを見てね

朝ごはんをおいしく食べるために

朝ごはんをおいしく食べるためには、「からだをよく動かす」「早起きをする」ことが大切です。

からだをよく動かす



ぐっすり眠れる



規則正しいリズムがつかれる

朝の光を浴びる



セロトニンが活発に分泌される



頭がすっきりと目覚める

セロトニンは覚醒を促す脳内物質です。



朝ごはんは、元気に活動するために欠かせないものです。
「早寝早起き朝ごはん」を意識して、気持ちよく一日をスタートできるようにしましょう。

おすすめレシピ

ごはんレシピ

ツナフレークと炒り卵の3色丼

<材料と分量> 2人分

ごはん……………お茶碗2杯分
ツナフレーク缶……………1缶(70g)
めんつゆ(3倍濃縮) ……小さじ1
卵……………2個
塩・砂糖……………各少々
冷凍オクラ……………お好みの量

<作り方>

- ①めんつゆと汁気をきったツナ缶を入れて混ぜる。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、塩と砂糖を混ぜる。
ラップをして500Wのレンジで90秒加熱する。
1度かき混ぜ、さらに10~20秒加熱し、さらに混ぜる。
- ③冷凍オクラは解凍する。
- ④器にご飯を盛り、①②③をのせる。

副菜レシピは
ウィンナーなどのたんぱく質源
を加えると、主菜にもなります！



参考：朝ごはんポケットレシピ（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）
お米を使った料理・朝ごはんネット（米穀機構米ネット）

パンレシピ

グラパン

<材料と分量> 2人分

食パン……………2枚
シチュー……………100g
スライスチーズ……………2枚
きざみパセリ……………少々

<作り方>

- ①食パンを一口サイズに切り、皿に並べる。
- ②食パンの上にシチュー、スライスチーズを順に重ねていく。
- ③オーブントースターで焼き目がつくまでこんがり焼き、パセリをのせる。

シチューはカレーやミートソース
などでも代用できます。
夕食の残りをアレンジして作りましょう。



副菜レシピ

ブロッコリーのチーズ焼き

<材料と分量> 2人分

冷凍ブロッコリー…130g
(カボチャなどでもOK)
コーン……………大さじ1
マヨネーズ……………小さじ2
ピザ用チーズ……………大さじ4

<作り方>

- ①冷凍ブロッコリーを解凍する。
- ②①のブロッコリーとコーンをマヨネーズで和える。
- ③耐熱皿に②を入れ、チーズを散らし、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。

今回は朝ごはんの大切さをお伝えしましたが、朝ごはんを準備してもお子さんが食べてくれないという方もいるのではないのでしょうか。そんな時は、生活リズムを整えることから始めてみましょう。また、大人が朝食を食べる習慣をつけることも大切です。大人と一緒に食べて、食事の楽しさを教えてあげましょう。

栄養士⑦

