

上天草朝食本



~今の朝ごはんから一歩前進~

平成20年6月の調査では、上天草市の小中学生の約4分の1の子どもたちが、主食のみ（パン・ごはんのみ）の朝食を摂ってきているとの結果が出ています。この上天草朝食本は、**短時間でできるほんの少しの工夫で朝食の内容が充実することを目指して作りました。保護者の皆様にレシピ募集やアンケートにご協力いただき、各ご家庭のいろいろなアイデアが結集した「みんなでつくった朝食本」**です。ぜひ本棚の肥やしにせず、台所付近にブックなどでかけていただき、朝食作りの「虎の巻」にしていきたいと思います。

平成21年3月

上天草市教育委員会

上天草朝食本 目次

- P3** 朝食のはたらき
- P7** はやか！うまか！かんたん朝ごはんレシピ
朝食お悩み相談
- P34** スペシャルデーの朝ごはん
- P36** はやうま！アイデア&テクニック
- P38** 上天草家庭食育10か条



表紙

上天草うまかカルタ「湯島大根」

湯島小学校1年 小野 心さん

朝食パワーを発揮させよう！～食品の組み合わせ～

パワーその1

スタミナをつける

炭水化物



脂肪



炭水化物→即効性

食後すぐにスタミナ発揮！



脂肪→持続性

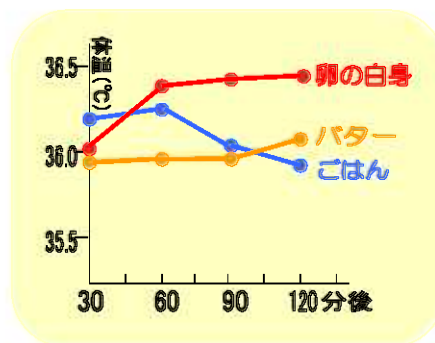
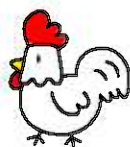
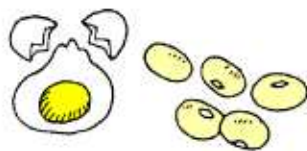
じわじわとスタミナ発揮！

朝起きてから午前中の間、十分にスタミナを発揮するには、炭水化物と脂肪の両方が必要です。それは、炭水化物と脂肪では、スタミナ発揮のタイプが全く違うからです。

パワーその2

体温を上げる

たんぱく質



炭水化物・脂肪・たんぱく質の中で、最も体温を上げるのはたんぱく質です。(グラフは食べて30分後～120分後の体温の変化)

パワーその3

集中力をつける

カルシウム

鉄分

ビタミン



脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を効果的に活用するためには、ビタミン類の助けが必要です。また、イライラを防ぐためのカルシウムや、脳に酸素を運ぶ血液のもと（鉄分）も十分に摂りましょう。

つまり・・・いろいろな栄養素を
組み合わせることが大切なんだね！





～上天草朝食3カ条～

1 朝食欠食ゼロ！！

2 脱！ 1品！！
(パン・ごはんのみの朝食)

3 目標3品！！
(主食＋おかず2品)

合言葉は「今の朝食から一歩前進」

無理をせず気楽に取り組めることから
チャレンジしましょう。



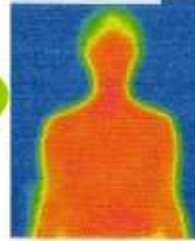
体のスイッチ



体温が上がる！

これは、サーモグラフィといって温度の変化を色で示したものです。朝食を食べると体が温まっているのが分かります。体のエンジンがかかるのです。

朝食あり



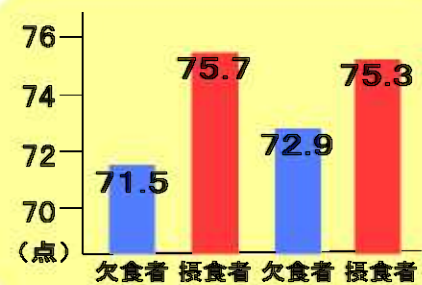
朝食なし



しっかり食べよう朝食
小川万紀子著 少年写真新聞社

脳の温度も成績も上がる？

右上の図から、体だけでなく、頭（脳）の温度も朝食の影響が出ていることが分かります。脳の温度が上がる、ということは血のめぐりを良くするので、集中力UPにつながります。下のグラフのように、朝食摂取の有無が学業成績に大きな影響があるとの報告もあります。



うんちのスイッチ



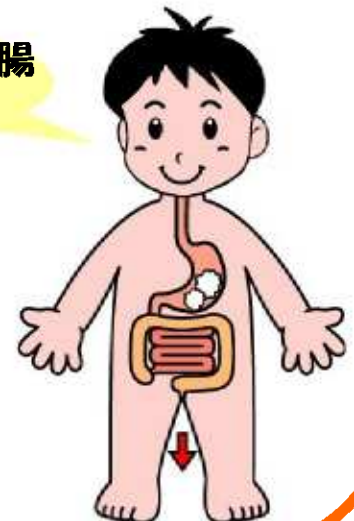
朝はうんちが出やすい！

私たちの体には、「**胃—結腸反射**」という機能が備わっています。ごはんを食べて胃が膨らむと、腸が収縮して便を出したくなる現象のことです。

朝ごはんが胃と腸を刺激するよ！

朝は胃が空っぽなので、特にこの現象が起こりやすいといわれています。朝ごはんをしっかり食べて、すっきりとした気持ちで一日をスタートさせましょう。

うんちが出にくい人は、朝起きてすぐにコップ1杯の水や牛乳を飲んでみましょう。便意が起きやすくなります。



★ パワーのもととは朝食にあり ★

「はやね はやおき あさごはん」

すっかりおなじみになった食育のキーワードですが……



子どもたちが元気に登校して午前中の学習に集中して取り組むためには、朝食パワーが欠かせません。「朝食が大事！」ということは、みなさんすでに理解されていると思いますが、具体的に「体のどの部分に、どのように効果があるのか」をご紹介します！！

朝食を食べると3つのスイッチが入ります。(朝食の効能)

頭のスイッチ



脳の栄養はブドウ糖だけ！

ごはん・パン・めん・いも・砂糖などの炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳の唯一のエネルギー源として使われています。



蓄えられるのは 12 時間！

ところが、体に蓄えておけるブドウ糖の量は約 12 時間分だけ。夕食をきちんと食べても、朝ごはんを食べないまましていると、脳に送られるブドウ糖が不足し、エネルギー切れを起こします。授業中にぼーっとしたり、眠くなってしまうのはこのためです。朝ごはんをしっかり食べて、脳に栄養を送り、頭をはっきりさせてから登校したいですね。

みんなの はやか！うまか！かんたん！ 朝ごはんレシピ

市内 25 の小中学校より応募いただきました親子で考案された朝ごはんレシピです。ほんの一部しか紹介できず申し訳ございません。どれも短時間でできるスピードメニューばかりです。ぜひお試し下さい。



牟田小 勇 拓也さん せつ子さんの作品

各ページの下欄には、保護者の皆様から寄せられた「朝食に
関するお悩み相談」に、上天草の食育家族がお答えします。



はやか！うまか！レシピ 目次



P10 ささっとカレー丼



P11 簡単ない巻き



P11 あっさり卵かけごはん



P12 鮭と枝豆まぜごはん



P12 もっちりお好み焼き



P13 卵かけチャーハン



P13 ごはんピザ



P14 1分でできる卵かけごはん



P14 玉ねぎ丼



P15 スペシャルホットサンド



P16 ハンバーガー



P16 納豆パントースト



P17 野菜パンピザ風



P17 和風トースト



P18 なんちゃって納豆巻き



P18 オリジナルホットケーキ



P19 ジャコパン



P19 目玉パン



P20 マヨネーズグラタン



P20 パンスーフ



P21マカロニチーズトースト



P21うまか甘かパン



P22春巻きピザ



P23ちくわのかぼやき風



P23たっぷり卵焼き



P24 ホッカホッカオムレツ



P24トマトのおひたし



P25 たまごのマヨ焼き



P25 ちりベーコン



P26 おごもりエッグ



P26ゴーヤのマヨネースあえ



P27 お好み焼き



P27もちもちお好み焼き



P28梅干しヘルシースープ



P29 春雨スープ



P29かぼちゃミルクスープ



ごはん編



毎日食べるごはんにひと工夫!!
ご飯が大変身するゾウ☆☆☆



ごはんに含まれる主な栄養は
熱やカのもとになる

炭水化物

ごはん一杯に含まれる栄養

エネルギー	285kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	0.7g
食物せんい	0.7g

ささっとカレー丼

子どもたちの大好きなカレー味で野菜もたっぷり!

所要時間
12分

姫戸小6年
志水龍太郎さん なるみさんの作品

材料(1人分)

ごはん	1膳
にんじん	1/6本
じゃがいも	1/2個
たまねぎ	1/6個
ソーセージ	2本
カレー粉	適量
うすくち	適量
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 材料を干切りにする。
- ② ①を油でいためて、さっと蒸し煮にする。
- ③ 水分がなくなってきたら、ソーセージとカレー粉、うすくちしょうゆを加えてよくいためる。
- ④ 塩コショウで味を調える。
- ⑤ ごはんの上にもりつけてできあがり(^^)

お好みでマヨネーズを入れてもおいしいよ♪



お悩みその1 ごはんよりパンの方が好きなのですが・・・。



パンもごはんと同じように主食になるよ!

菓子パンはおかずと組み合わせにくいので、食パンやロールパンにしましょう。



平日はごはんの日、週末はパンの日などと決めておくといいかも!

簡単のりまき

みんなできまき♪
楽しくたべよう朝ごはん♪

所要時間
5分

姫小4年
平田 寛さん 礼二さんの作品

作り方

- ① うめぼしのたねをとり、細かくたたいてごはんを混ぜる。
- ② テーブルの上にサランラップをしき、のりを置く。
- ③ その上にうめぼしごはんをのせ、大葉、なっとうをのせる。
- ④ くるくるっとまいて
できあがり♪



材料（1人分）

ごはん	1膳
うめぼし	3個
大葉	1枚
なっとう	1/2パック

うめぼしごはんだけでなく、ふりかけごはんやわかめごはんでもおいしいよ♪

あっさり卵かけごはん

だいこんおろしでビタミンCアップ!!

所要時間
5分

中南小6年
水野佐紀さん 美香さん

作り方

- ① だいこんをすりおろす。
- ② なっとう、ねぎ、だいこんおろしをまぜ、しょうゆで味をととのえる。
- ③ ごはんに②をかけて
できあがり♪



材料（1人分）

ごはん	1膳
納豆	1パック
卵	1個
ねぎ	1本
だいこん	適量
しょうゆ	適量

なっとうとだいこんおろしで
栄養満点!!!!

お悩みその2 朝の片づけが大変です。



子どもたちにお手伝い（血運びやちゃん洗い）をさせてみては？



たまにはワンプレーとにしてみたらどうかな？簡単よ♪

シャケと枝豆の混ぜご飯

彩りもきれいで、とっても簡単にできておいしいです♪♪

所要時間
10分

今津小6年

嶋崎 裕子さん 富裕さん の作品

作り方

- ① 温かいごはんにはシャケと茹でた枝豆を混ぜ込んで出来上がりです。

材料（1人分）

ごはん	1杯
シャケ	大2
枝豆	大2



じゃがいもとごはんのモチリお焼き

忙しい朝にぴったり！短時間で作れて、食べられます。

所要時間
7分

稲島小6年

高本 諭さん 美恵子さん の作品

作り方

- ① 残りごはんとしりおろしたじゃがいも・塩を混ぜ合わせる。
- ② フライパンで、小さめの楕円形に形を整え、両面3分ずつくらい焼いてこげ目をつける。
- ③ とろけるチーズをのせて、のりをつける。
- ④ 食卓でさとうじょうゆをかけながら食べる。
(焼くときにかけても○)

材料（1人分）

ごはん（冷凍、残りものごはん）	1杯
じゃがいも	1/2個
塩	少々
とろけるチーズ	1枚
しょうゆ	大1
さとう	大1/2
のり	適量



お悩みその3

みそ汁を飲まないのです・・・。

子どもの好きな具を入れてあげたら喜んで食べたわ！



だしをしっかりとってあげるとぐんぐんおいしいみそ汁ができるわよ♪



大人が「おいしい！」と言いながら食べるのも大事だと思う！



卵かけチャーハン

玉子かけごはんを炒めるだけ！！最初に混ぜてしまうので早いし、パラパラになります。

所要時間
10分

大道小1年
尾上 舞帆さん 政和さんの作品

作り方

- ④ ごはんに卵・ちりめん・ねぎを加え、まんべんなく混ぜる。
- ⑤ ①にしょうゆ・塩で味付けをする。
- ⑥ フライパンに油をしき、②がパラパラになるまで炒めたら出来上がり。

材料（2人分）

ごはん（冷でも〇）	2杯
ちりめん	大2
卵	1個
ねぎ	大1
しょうゆ	大1
塩	少々
油	適量



ごはんピザ

手早く出来て、カルシウムがたくさんとれます！！

所要時間
5分

姫戸中3年
加藤 祥健さん 紀美枝さんの作品

作り方

- ① ごはん・ちりめん・ごま・かつおぶし・しょうゆを混ぜる。
- ② フライパンで、平らにしながらかく。
- ③ 両面が焼けたら、上にあおのり（①と一緒に混ぜ込んで〇）、チーズをかけて出来上がり。

材料（1人分）

ごはん	1杯
ちりめん	大1
ごま	小1
あおのり	少々
かつおぶし	大1
しょうゆ	大1/2
とろけるチーズ	大1



お悩みその4 白ごはんを食べようとしません。

ひとくち大のおにぎりを作ってあげてみては？

炊き立ての新米は甘味があっておいしいよね！



白ごはん→おかず汁もののように、交互に食べるように習慣づけてみたら？

ごはんの甘さやおいしさは、しっかりかむことでよく分かるようになるよ！

1分できるT・K・G (たまごかけごはん)

どの家庭にもある食材で、1分できる簡単朝ごはんです！

所要時間
1分

大道中3年
森 敬太郎さん 聖隆さんの作品

作り方

- ① ごはんに卵をのせ、お茶漬けのもとをかけて、めんつゆをお好みの量かけて出来上がり。

材料（1人分）

ごはん	1杯
お茶漬けのもと	1袋
卵	1個
めんつゆ	お好み
ねぎ	お好み



玉ねぎ丼

食欲が出ないときにおすすめ！！

所要時間
10分

上小6年
橋口侑史さん 美津枝さんの作品

作り方

- ① 玉ねぎはくしぎりに、ねぎは小口切りに、キャベツは千切りにする。
- ② めんつゆでつくただし汁を煮立て、たまねぎをたく。
- ③ 火が通ったら卵でとじる。
- ④ ごはんの上にキャベツをしき、卵とじをかける♪

材料（1人分）

ごはん	1膳
キャベツ	2枚
たまご	1個
玉ねぎ	1/6個
ねぎ	2個
めんつゆ	適量



あたたかい卵をのせるとキャベツがしんなりして、たくさん食べられます（^^）

お悩みその5 朝、テーブルにつこうとしません。



何が原因なのか、子どもにちゃんと聞いてみては？



もしかしたら、夜食の食べすぎなどで、おなかがすいていないのかもしれないね。

パン編



ちょっとした工夫で、
栄養がぐ〜んとアップ!



みなさんのアイデア
パンメニューを紹介します♪

パンに含まれる主な栄養は
熱や力のもとになる

炭水化物

食パン1枚に含まれる栄養

エネルギー	222kcal
たんぱくしつ	6.7 g
脂質	3.5 g
食物せんい	1.5 g

切通家スペシャルホットサンド!

具は気分によって変えたり、残りものをは
さんで焼いてもオッケー!

所要時間
5分

維和小学3年
切通 日影さん 利憲さんの作品

材料(1人分)

食パン	1枚
ベーコン	2枚
とろけるチーズ	1枚
たまご	1個
ケチャップ	適量

作り方

- ① 食パンの中身をきれいにくりぬく。
- ② ①にとき卵を流し込み、ベーコン、とろけるチー
ズ、ケチャップをのせ、くりぬいたパンをのせる。
- ③ フライパンで
両面こんがりやくと
できあがり!!!



お好みでマヨネーズを入れても
おいしいよ♪

お悩みその6 レポートリーが少なく困ります。

カレー粉やゆかり、ごま油などを
使い、アレンジし
てみては?



ぜひこの本を活用し
てみてね! 給食の献
立表にも、ヒントが
いっぱいだよ♪

伊藤家のハンバーガー

みんなも我が家のオリジナルバーガー
を作ってみよう！！

所要時間
10分



湯島小1年

伊藤 智喜湖さん 隆祥さんの作品

材料（2人分）

バターロール	2個
キャベツ	2枚
プチトマト	2個
卵	2個
ソースカツ(冷凍)	2個
マヨネーズ	少々
マーガリン(バター)	少々

作り方

- ① キャベツは千切り、プチトマトはスライスする。
- ② 卵で目玉焼きを作る。
- ③ 冷凍のソースカツをレンジで温める。
- ④ バターロールを半分に切り、トースターで焼き、マーガリン(バター)をぬる。
- ⑤ 具材をパンにはさみ
かんせ〜〜い♪



納豆パントースト

納豆パンに一味加え、
おいしさアップ♪♪

所要時間
10分

今津中1年

福田 寧花さん 法子さんの作品

材料（2人分）

食パン	2枚
納豆	1個
【お好みで】	
マヨネーズ	
ごま	
チーズ	
マスタード	

作り方

- ① 納豆にマヨネーズ・ごま・チーズ等を入れてかき混ぜておく。
- ② 食パンに①をのせ、焼く。

おススメは・・・

☆ マヨ+ごま

☆ チーズ+マヨ



お悩みその7 菓子パンなら食べるのですが・・・。



菓子パンは
嗜好品にな
ります。

できれば食パン
やロールパンの
方がいいわね！



牛乳やサラダを一
緒に添えてみたら
いいかも。

野菜パン ピザ風

野菜たっぷり☆子どもたちの大好きチーズで苦手な野菜にチャレンジだあ～

所要時間
10分

上小3年

松永 歩 さん 香 さんの作品

作り方

- ① ベーコンは短冊、玉ねぎ・なす・トマトは薄くスライスする。
- ② ベーコン・玉ねぎ・なすを炒める。
- ③ 食パンの上に炒めた野菜をのせ、パンの角にトマトをのせ、チーズをのせ、トースターで焼く。
(写真はトマトを角切りにしています。)

材料 (2人分)

食パン	2枚
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/4個
なす	1/6個
トマト	1/2個
とろけるチーズ	2枚



バランスグッド和風トースト

じゃこの塩気とゆかりの塩味、チーズのまろやかさがミックスする一品★

所要時間
10分

中北小3年

西本 圭 さん まなみ さんの作品

作り方

- ① キャベツをレンジで1分加熱し、千切りにする。
- ② ①にちりめんじゃことゆかりご飯の素を加え、混ぜる。
- ③ 食パンに②をのせ、とろけるチーズをのせ、トースターで焼く。

材料 (2人分)

食パン	2枚
キャベツ	2枚
ちりめんじゃこ	大2
ゆかりご飯の素	小2
とろけるチーズ	2枚



お悩みその8

簡単で栄養のあるものを教えて下さい。

キーワードは
「具だくさん」
よ♪



みそ汁なら前日に
下準備をしておく
と朝から簡単ね!

オムレツなら野菜
や、ひじき、チーズ
を入れてみたら?

なんちゃって納豆まき

中身をシーチキンや炒り卵に変えると、なんちゃって〇〇巻きのできあがり☆

所要時間
10分

阿村小2年
阿部 美紗妃さん 若子さんの作品

作り方

- ① サンドウィッチ用のパンに納豆をのせる。
(お好みで塩・マヨネーズを加える)
- ② くるくるっと巻く。
- ③ ②をのりで巻く。

材料 (2人分)

食パン	2枚
納豆	1パック
のり	2枚
塩	少々
マヨネーズ	少々



オリジナルホットケーキ

野菜(ビタミン)がとれるように生地に野菜を混ぜ込みます♪

所要時間
10分

上北小5年
藤谷 拓実さん 由喜子さんの作品

作り方

- ① 人参をすりおろす。
- ② 粉・牛乳・卵をきれいに混ぜ合わせ、①を入れる。
- ③ フライパンに油をひかず、ふたをして焼く。
(焦げそうな時は弱火でね!)

材料 (2人分)

ミックス粉	200g
卵	1~2 個
牛乳	100cc
人参	1 本



お悩みその9

毎日のみそ汁がマンネリ化しています。

一週間分のサイクルメニューを考えてみましょう。



たとえば、
月) じゃがいもと玉ねぎ
火) 豆腐とわかめ
水) 生しいたけとさといも
木) あさりとねぎ
金) 季節の野菜とあげ



他にもユニークな具材として、そうめん、納豆、つみれ、ベーコン、卵、白玉などがあります。チャレンジしてみてくださいは？

じゃこパン

じゃこ・チーズで簡単にカルシウムがとれちゃうよ♪

所要時間
5分

龍ヶ岳中3年
谷川 朝美 さん 美穂 さんの作品

作り方

① 食パンにマーガリンをぬる。

② ちりめんじゃこをのせ、チーズをのせ、刻みのりをのせてトーストで焼く。

材料（2人分）

食パン	2枚
マーガリン	少々
ちりめんじゃこ	大2
スライスチーズ	2枚
刻みのり	少々



目玉パン

主食と主菜がドッキング～！

所要時間
15分

教良木小4年
宮本大介さん 祐一さんの作品

作り方

① 食パンを少しくりぬき、バターをぬる。

② キャベツをせんぎりに、ベーコンを短冊切りにする。

③ パンに②をしく。

④ 卵を割り入れ、トースターでこんがり焼いてできあがり♪

材料（1人分）

食パン	1枚
キャベツ	1枚
ベーコン	1枚
卵	1個
バター	適量



アルミホイルでかるく包んで焼くと卵が早くやけるよ！

お悩みその10

おかずがワンパターンになってしまいます。

前日の夕食の残りをアレンジしてみるのはどう？



ポテトサラダを使ってロールサンドにしたり、きんぴらごぼうをごはんと混ぜておにぎりにしたりね♪



他にも、カレー粉やごま油、レモン汁、しょうがなど、香りのあるものを使うと、同じ材料でも食べた印象の違う料理に変身するよ！

パンのマヨネーズグラタン

夜つくって朝から焼くするだけ！

所要時間
5分

大矢野中1年
鶴元智愛さん マリアさんの作品

作り方

- ① パンを1.5 cm角に切る。
- ② ウィンナーを1 cmくらいに切り、うす切りにした玉ねぎとマヨネーズで和える。
- ③ 器にバターをぬり、パンを入れ、②をかける。
- ④ 粉チーズをふりかけ、トースターで5分焼いてできあがり♪

材料（1人分）

食パン	2枚
ウィンナー	2本
玉ねぎ	1/6 個
マヨネーズ	大3
粉チーズ	小1



手早く作れてボリューム満点！！

おなかに優しいパンスープ

体があたたまる、かんたんメニューです♪

所要時間
10分

福島小6年
荒木勝一朗さん 勝樹さんの作品

作り方

- ① 鍋に水200ccにコンソメとミックスペジタブルを入れてこしょうで味を調べ、コンソメスープを作る。
- ② ①のスープに2～3cm角に切った食パンを入れ、スープを吸わせる。
- ③ 卵を割り入れ、黄身の周りが固まってきたらできあがり♪

材料（1人分）

食パン	1枚
卵	1個
ミックスペジタブル	大2
コンソメ	1/2 個
こしょう	少々



トーストしたパンで作ると
また違ったおいしさ♪

お悩みその11 朝食で野菜をとるにはどのようにすればよいですか？

みそ汁を具だくさんにしたり、前日の夕食の野菜を多めに作っておいたりするのもいいね！



ミニトマトなど、ぱっと出せる野菜を冷蔵庫に常備して多くと便利だよな。

マカロニチーズトースト

かんたんでボリュームもたっぷり♪
大好きなマヨネーズ味で食がすすみます！

所要時間
7分

福合小5年

中崎 郁弥 さん ゆかり さんの作品

作り方

- ① マカロニをゆで、キャベツを干切りにする。
- ② ①をマヨネーズで和える。
- ③ パンに②をのせ、ハムととろけるチーズをのせてトースターで焼く。

材料（2人分）

食パン	2枚
チーズ	15g
ハム	2枚
マカロニ	10g
キャベツ	1枚
マヨネーズ	適量

キャベツのほかにも、冷蔵庫にある残り野菜を上手に利用してみてね！



うまか〇甘か〇パン〇

甘くておいしいから、朝からパワーがでるよ（^^）

所要時間
10分

姫戸小5年

加藤実優 さん 阿由美 さんの作品

作り方

- ① 耐熱皿にちぎったパン、チーズ、ベーコンを入れる。
- ② 牛乳、卵、さとうを混ぜ、上からかける。
- ③ トースターで
こんがり焼く。

材料（2人分）

食パン	2枚
とろける チーズ	2枚
ベーコン	2枚
牛乳	100cc
卵	1個
さとう	10g

フレンチトーストのグラタン風で、とってもおいしいよ！チーズとベーコンの塩気がマッチング～！



お悩みの12 作りたくない日もあります・・・。

子どもにお手伝いしてもらったらどう？簡単な料理なら、楽しく作ってくれるんじゃないかな？



おにぎりを冷凍しておくと、朝から電子レンジでチンするだけでできたてを食べられるからおすすすめよ♪

おかず編



朝からモリモリ
食べて、パワー
全開！！

Q. どうして、ごはんだけ、パンだけのメニューじゃダメなの？

A. 子どもたちは一生の体を作る大切な成長期にあります。主食だけのメニューでは、成長期に欠かせない栄養素がとれません。朝からおかずもしっかりと食べる習慣をつけましょう！！もちろん、野菜もおかずに入れないと、1日に必要な食物繊維がとれないので、お忘れなく！！

春巻きピザ

春巻きの皮がかんたんピザに大変身♪
パリッとした食感も楽しめます。

所要時間
5分

令和6年

江口 麗人 さん 千奈美 さんの作品

作り方

- ① ピーマンをうすくスライスする
(冷蔵庫にある野菜を使っても◎)
- ② 春巻きの皮に
ピーマン・チーズをのせる。
- ③ トースターで春巻きの皮
に色が付くまで焼く



材料 (2人分)

春巻きの皮	2枚
ピーマン	1/2 個
とろけるチーズ	適量

お悩みその13

牛乳しか飲みません！

牛乳だけでは、午前中の活動に必要な栄養がとれないよ！バナナや、きなこなどを混ぜてみるのもいいんじゃない？



牛乳は栄養満点だけど、飲みすぎるのもよくないよね。



牛乳には脂肪も入っているから、脂肪のとりすぎも気になるし……。

ちくわのかばやき風

あまからかばやきタレで
ご飯がすすむくん♪

所要時間
5分

登立小6年
木村 圭汰さん 智子さんの作品

作り方

- ① しょうゆ等の調味料を混ぜあわせ、かばやきタレを作る。
- ② ちくわを縦に切り、フライパンに油をひき、ちくわを焼く。(ちくわに片栗粉をまぶしておく、タレがからまりやすくなります)
- ③ 焼きあがったちくわを
タレにからめて
か〜んせい♪♪

材料(1人分)

ちくわ	1本
こいくちしょうゆ	小1弱
酒	小1/3
みりん	小1/3
砂糖	小1
片栗粉	少々
七味	お好み



たっぷり玉子焼き

大好きな玉子焼きに、カルシウムたっぷり食材を入れて、栄養アップ!!

所要時間
10分

教良木中1年
山辺 楓さん ゆかりさんの作品

作り方

- ① 玉ねぎを小さく切る。
- ② 卵を解きほぐし、じゃこ・ひじき・玉ねぎを入れよくかき混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、
②を流しいれ、卵焼きにする。

材料(1人分)

卵	1個
ちりめんじゃこ	大1/2
生ひじき	大1/2
玉ねぎ	20g



お悩みその14 朝起きが苦手です。少ししか食べられません。

子どもと相談して、寝る時間を決めて早寝早起きを実行中。朝から目覚めがよくなったわ。



私も早起きが苦手だから子どもと約束して6時には起きようがんばってる!

ホッカホッカ オムレツ

前日の夜に材料を作って、時間短縮♪

所要時間
10分

維和中3年

西村 佳奈さん 昇司さんの作品

材料（1人分）

卵	1個
ひき肉	20g
人参	10g
玉ねぎ	20g
キャベツ	1枚
トマト	1個
オクラ	2本

作り方

- ① 人参・玉ねぎ・キャベツは小さく切る。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉を炒め、肉の色が変わったら、①をいれ、よく炒める。
【ここまでを前日にやっておくと◎】
- ③ 卵を割り、溶きほぐす。
- ④ フライパンに油を引き、卵を流しいれ、卵が固まってきたら、真ん中に②をのせ、卵で包みこむ。
- ⑤ オクラやトマトを添え
できあがり♪



トマトのおひたし

暑い時期におすすめ★冷蔵庫で冷やしておいしさUP!!

所要時間
10分

姫小1年

深谷 了諦さん 千恵さんの作品

材料（1人分）

ミニトマト	2個
かつお・こんぶ だし汁	100cc
うすくちしょうゆ	少々
みりん	少々
生姜	飾り
おくら	飾り

作り方

- ① ミニトマトの湯むきをする。
- ② かつおとこんぶでだしをとる。
- ③ だし汁にしょうゆとみりんを加え、味を調整する。
- ④ ③に①のトマトを入れ、
一晩冷蔵庫で冷やす。



お悩みその15 サラダを出すのですが、残すことが多いのです。



サラダの中に子どもの好きな材料を入れるとどうかな？

ドレッシングを子どもの好きなものに変えると食べられるかも♪



休みの日に一緒にサラダ作りをするのもいいですね！

たまごのマヨネーズ焼き

- ・主食のパンでもごはんでも合います。
- ・トーストしている横で一緒にやけます。

所要時間
7分

中北小1・3年
高島りおさん おやかさん 久美さんの作品

作り方

- ① アルミ箔にブロッコリーとスライスしたゆで卵を盛って、オーブンで焦げ目がつくまで焼くだけ。

※耐熱皿を使ってもOK！！



材料（2人分）

ゆで卵	1個
ゆでブロッコリー	4
マヨネーズ	適量
ねぎ	適量

ちりベーコン

地産地消でちりめんです！！ちりめんとベーコンに味がついているので炒めるだけでできます。

所要時間
5分

姫戸中1年
田中麗人さん 孝文さんの作品

作り方

- ① ベーコンは短冊切りにする。
- ② フライパンでベーコンを炒める。ベーコンから油が出るので、油はひかなくてもよい。
- ③ 次に卵を炒め、火が通ってきたらコーンとちりめんを加えれば出来上がり。



材料（2人分）

卵	1個
ベーコン	2枚
コーン	大4
ちりめん	大2

お悩みその16 いろいろなおかずを食卓に出しても食べようとしません。

ひとり分ずつ皿に盛り付けてみたら？



苦手なものは少しにすると、食べやすいわね！

すごもりエッグ

卵は電子レンジではムリ！！と思っている方、必見☆アレンジがきいて楽ちんなメニューです。

所要時間
2分

大道小5年
橋本 莉帆さん 加奈さんの作品

材料（1人分）

キャベツ	2枚
卵	1個
塩・こしょう	適量

作り方

- ① キャベツを千切りします。
 - ② お皿にキャベツの千切りをのせ、真ん中をくぼませ、卵を落とし塩・こしょうをします。
 - ③ お皿にラップをかけ、電子レンジで約1分で出来上がりです。
- ※火の通りはお好みで！



ゴーヤのごまネーズ和え

ゴーヤの苦みが少し和らぎ、食べやすくなります。

所要時間
2~3分

阿村中3年
田崎 健大さん 美由紀さんの作品

材料（2人分）

ゴーヤ	1個
マヨネーズ	大2
ごまドレッシング	大2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① ゴーヤはうす切りにして塩でもむ。
(苦味を和らげるよ)
- ② ①をお湯でさっとボイルする。
- ③ マヨネーズ、ごまドレッシング、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④ ②を③で和えれば出来上がり。



お悩みその17

子どもの好みは全く違って困ります。



家族の好みをサイクルメニューにしてみてもいいかな？パンとごはんを交互にするとかね！



それぞれが好きな物を食べるのもおいしいけど、みんなで同じものを食べた方がおいしさも楽しさもアップするよ♪

キャベツと卵のお好み焼き風

キャベツを溶き卵に混ぜてやっだけ！！ソースとマヨネーズ味で朝から食がすすみます♪

所要時間
2分

高戸小5年
石炭 大輝さん 恵さんの作品

作り方

- ① キャベツの千切りを溶き卵に混ぜます。
- ② フライパンに油をひき①を入れて中火で焼きます。
- ③ 両面を焼いたらお好みでソースとマヨネーズをかけて出来上がり。

※ テフロン加工のフライパンでは油はいりません！



材料（2人分）

キャベツの千切り	2枚
卵	2個
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
油	適量

もちもちお好み焼き

じゃがいもをすりおろして入れるので、もちもちした食感になります。お好み焼き風が好評でした。

所要時間
10分

阿村小6年
小林 大輝さん 成忠さんの作品

作り方

- ① じゃがいもはすりおろしておく。
- ② ①にミックスベジタブル、チーズ、1cm角に切った魚肉ソーセージ、小麦粉を加えよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を中火で焼く。
- ④ 両面を焼き、お好みソースとマヨネーズ、かつお節をかければ出来上がり。



材料（2人分）

じゃがいも	1個
小麦粉	大5
ミックスベジタブル	大3
チーズ	大2
魚肉ソーセージ	1本
マヨネーズ	適量
お好みソース	適量
かつお節パック	1袋

お悩みその18

苦手なものを食べようとしません。



小さく切って、小さな器に盛り付けてあげるとどうかしら？



まずはひとくちから！ひとくち食べられたらしっかりほめてあげましょう！



大人がおいしそうに食べることも大切だよ！

汁もの編



アイデア
汁もの料理を
紹介します!!



みそ汁やスープなどの汁ものには・

- ☆水分補給に!
- ☆のどごしを良くするために!
- ☆足りない栄養を補うために!

などの役割があります。

梅干し入りヘルシースープ

野菜はやわらかくなるまで煮る。
梅干しの酸味が食欲をそそります。

所要時間
10分

大矢野中1年
山中 清隆さん 房子さんの作品

作り方

- ① 具材は一口大に切る。
- ② だし汁をとる。
- ③ 具材を入れ煮込み、火が通ったら梅干し、しょうがを入れ、味を整えて出来上がり。

材料（4人分）

じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4個
セロリ	1本
かぼちゃ	1/8個
かぶ	1/2個
梅干し	1個
しょうが	1/8個
水	700cc
乾しいたけ	2枚
昆布	7~8cm



お悩みその19 牛乳をなかなか飲んでくれません。



苦手なら、ココアやカフェオーレにすると飲みやすいのでは？



チーズやヨーグルトなどの乳製品を食べるのもいいよね!

春雨、とうもろこしのスープ

パンにも合います。(みそ汁が嫌いな子どもさんに良いかと思えます。)

所要時間
10分

今津小4年
小西 真生さん 静子さんの作品

作り方

- ① 人参は千切り、しいたけはスライスしておく。
- ② 春雨を戻しておく。
- ③ スープの中に具材をいれて加熱する。
- ④ 最後の溶き卵を流し入れてごま油で香りをつける。

材料 (4人分)

春雨	30g
とうもろこし	150g
人参	1/3 個
生椎茸	2 個
枝豆	20g
卵	1 個
スープの素	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ3
水	540cc
ごま油	小さじ4



かぼちゃミルクスープ具！！

じゃがいもをすりおろして入れるので、もちもちした食感になります♪

所要時間
10分

北小1年
久保田 はずみさん みつこさんの作品

作り方

- ① 玉ねぎはスライスしておく。他の具材は一口大に切っておく。
- ② 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒める。
- ③ 水・固形ブイヨン・牛乳を入れて加熱し、残りの具材を入れて煮込む。
- ④ 最後に塩・こしょうで味をととのえる。

材料 (4人分)

玉ねぎ	1/2 個
かぼちゃ	100g
バター	10g
水	200cc
固形ブイヨン	5g
牛乳	200cc
塩・こしょう	少々
なす	1/2 個
じゃがいも	1 個
エリンギ	1 本
コーン	100g



お悩みその20

パンのときのおかずになります。



パンに合う食材は卵・ハム・チーズ・乳製品・野菜があるね。



調理パンで、パンとおかずを合体！



この朝食本のレシピをぜひ参考にしてみてくださいね！

朝ごはんに
ぴったり！

おすすめ給食レシピ

みなさんは、「まごはやさしい」を知っていますか？からだに優しいといわれる食材の頭文字をとっています。これらを使った給食レシピをご紹介します♪



ちりめんナッツ

アーモンドのほかに、ごま、カシューナッツなどでもおいしいよ！

所要時間
7分

材料（10人分）

ちりめん	50g
アーモンド	40g
油	適量
さとう	小さじ3
こいくち	小さじ2
みりん	小さじ2

作り方

- ① ちりめん、アーモンドを油でさっと炒める。
- ② 調味料を加え、煮詰める。
- ③ ごはんにかけてめしあがれ♪

たくさん作って冷蔵
庫に入れておくと便
利だね！



ゆかりあえ

アーモンドのほかに、ごま、カシューナッツなどでもおいしいよ！

所要時間
10分

材料（5人分）

キャベツ	200g
にんじん	20g
きゅうり	50g
ゆかり	4g
ちりめん	お好みで
うすくち	小さじ1

作り方

- ① キャベツ、にんじん、きゅうりを食べやすい大きさに切り、塩もみしておく。
- ② ゆかり、ちりめん、うすくちしょうゆと和える。

生野菜よりたくさん
の量が食べられる
よ！



おかかあえ

野菜とおかかは相性抜群です！！かつお節の香りが食欲をそそる一品です♪♪

所要時間
5分

作り方

材料（4人分）

きゅうり	1/2 本
人参	1/3 本
キャベツ	1/6 玉
かつお節	4 g
濃口しょうゆ	大さじ 2/3
みりん	小さじ 1

- ① 野菜はすべて千切りにする。
- ② きゅうりは塩もみをしておき、人参はボイルする。
- ③ すべての材料、調味料を合わせよくあえる。

かつお節の量はお好みで調節
してみてください♪♪



ひじきふりかけ

磯の香りが食欲をそそります♪日持ちがするので、たくさん作っておくと便利です！

所要時間
7分

作り方

材料（4人分）

乾燥ひじき	小さじ 1
こいくち	少々
みりん	少々
ごま	小さじ 1
ちりめん	小さじ 1
こいくち	小さじ 2強
みりん	小さじ 1強
さとう	少々

- ① ひじきを水で戻し、こいくちしょうゆとみりんで下味をつけて炊く。
- ② ①とちりめん、ごまをあわせ、残りの調味料を加えて炒り上げる。

給食でも人気のメニューです♪海そうが苦手な子どもたちもふりかけだと食べやすいようです。



きなこふりかけ

余りがちなきなこ！そんなきなこがおいしいふりかけに大変身♪

所要時間
2分

作り方

材料（10人分）

きなこ	大 1
けずりぶし	10 g
ゆかり	大 1.5
白いりごま	大 1

- ④ それぞれの材料を計量し、まぜるだけ！
きなこゆかりの量は調整してください。

子どもたちだけでなく、先生達にも『おいしい！』と評判のふりかけです。低価格で高栄養☆うれしい一品です♪



たくあんサラダ

野菜とたくあんを和えるだけの簡単に出来るサラダです！

所要時間
10分

材料（4人分）

たくあん	60g
もやし	40g
きゅうり	1/2 本
キャベツ	大葉2枚
白ごま	少々
うすくちしょうゆ	少々

作り方

- ① たくあんはせん切りに切る。
- ② きゅうり・キャベツもせん切りにし、茹でる。
- ③ もやしも茹でる。
- ④ 野菜に、たくあん・ごまを混ぜ、しょうゆで味を調整する。



ちりめんの炒り煮

ちょっと味を付けるだけで、ちりめんじゃこがごはんに向くおかずに変身！！

所要時間
5分

材料（5人分）

ちりめんじゃこ	30
白いりごま	小2
みりん	小 1/2
しょうゆ	小 1/2
さとう	小2

作り方

- ① 全ての調味料を鍋に入れ、煮立たせる。
- ② ①にしらす干しを入れて炒り煮をする。
- ③ 最後にごまを加えたら出来上がり。

カルシウム満点で、ごはんが進む一品です。よくかむので、頭もスッキリ！！ちりめんじゃこは、乾燥の物を使ってくださいね。



ピーマンの昆布和え

子どもたちの苦手なピーマン！だけど、これなら不思議と食べちゃうよ☆

所要時間
5分

材料（4～5人分）

ピーマン	2個
しそ昆布の佃煮	30g
ごま	少々
しょうゆ	適量
みりん	適量

作り方

- ① ピーマンを細くせん切りにし、ボイルし、水気を切っておく。
- ② しそ昆布の佃煮とごま、①を混ぜ合わせる。
- ③ しょうゆ・みりんで味を整える。

ゆでるとピーマンの苦味・においも少なくなるよ！



～親子で作ろう 朝ごはん～



スペシャルデーの朝ごはん

運動会編

わかめちりめんおにぎり
とうふとわかめのみそ汁
たまごやき
バナナヨーグルト
オレンジジュース



○運動会の朝はお弁当作りで大変！お弁当のおかずにもなるものや、おかずの材料から引っ張ってこれるものを！

○上天草の特産品「ちりめん」をおにぎりにまぜこみました。

○エネルギー源をしっかりとって、胃に負担をかけない高たんぱく低脂肪のおかずを！

○オレンジジュース→エネルギーの蓄積源・バナナ→体の中で素早くエネルギーになります。汁物はスポーツマンに欠かせない水分補給源です。

持久走大会編

梅おにぎり、きなこもち
カステラ、具だくさんみそ汁
ほうれん草の卵とじ
バナナヨーグルト



持久型スポーツの食事で大変なことは・・・

①エネルギー源である炭水化物をしっかりとること

②貧血予防に鉄分をとること

③ビタミンをしっかりとってベストな体調をつくること

です。上のメニューはマラソンのオリンピック選手のレース 当日の朝食を参考にして考えた朝食です。自己ベスト目指してがんばれ！！



受験編



納豆ごはん
やかましいみそ汁
切り干し大根のスクランブルエッグ、ほうれん草のおひたし みかん



昔ながらの日本の朝ごはんがおすすめです。

○試験当日の朝ごはんは、午前中に頭がフル回転できるように、ごはんを中心としたエネルギー源とをしっかりと取りましょう。

○やかましいみそ汁とは・・・やさい、かいそう、まめ、しいたけ、いもが入った具たくさん栄養バランスばっちりのみそ汁です。

○たんぱく質とレシチン、ビタミンB1たっぷりの卵で、勉強したことを全部発揮しましょう。

○おひたしとみそ汁は前日から下ごしらえをしておくとも早いですね。

○ストレスとプレッシャー対策にビタミンCたっぷりの果物を食べていざ出発！！がんばれ受験生！！

受験前日の夕食こんなメニューはいかがでしょう。

「勘が冴える 勝つ定食」

カルシウムご飯
桜入り合格スープ
豚トン上げ
パール柑



旬の野菜や上天草でとれる食材たっぷり。受験前ということで、気持ちを落ち着かせるカルシウムがいっぱいの「ひじきごはん」、みんなの桜が咲くように・・・と桜の形に型抜いた人参の入った「桜入りスープ」、とんとん拍子で受験が進むよう「豚トン上げ」を考えました。豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、頭の回転もパワーアップです。上天草産のパール柑には疲れを癒すビタミンCがたっぷり☆

受験に必須の栄養がたくさんつまった献立です。これを食べれば、勘も冴えて、受験に勝つこと間違いなし！！

＊はやくま! アイディア & テクニク＊

みなさんの意見を参考にいろいろまとめてみました。
ぜひ参考にしてくださいね。

ポイント 1 作り置きを してみよう。

(日もちするもの、冷凍保存)

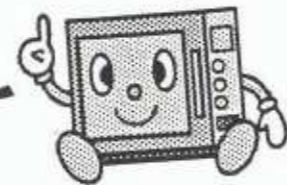
- ・ひじき、カレー、ミートソース
だしなど...
- ・野菜を下処理したもの

カットしておくとも
使いやすよ。

ポイント 2 電子レンジも 上手に活用しよう。

鍋でゆでるのはめんどう...
でもレンジを使うと簡単に
できるよ。
野菜の下処理やちょっとした
料理にも使えるよ。

レシピーにも
のっているよ。
★すきもりエッグ



ここの具材を
使っちゃおう。

ポイント 3 すぐに出して 食べられるものを用意しておこう。

- ・納豆、のり、サケフレーク
- ・豆腐、卵、ベーコン、ウィンナー
- ・つけもの、つくだに、



- ・果物、ヨーグルト、牛乳など...



ポイント 4 1つの調理器具ですませよう。

ホットプレート
フライパン の活用

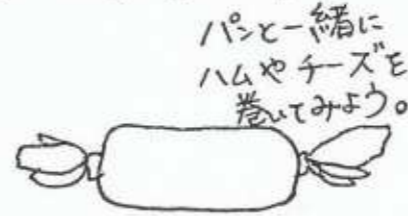
- ・具材の温めにもOK
(のせておくだけ)
- ・目玉焼、ウィンナーなどの調理。
ついでにフレンチトーストも一緒にのせちゃおう。



子供に
手伝って
もらう。

ポイント 5 ラップを使ってみよう。

ごはんを使っておにぎり
パンを使ってサンドイッチ



パンと一緒に
ハムやチーズを
巻いてみよう。

前日にある
程度、段取り
をしておくこと
も大切だよ。

ポイント 6 子供にお手伝いをしてもらい 朝食が食べたくなるよう興味をもたせよう。

- ・一緒に買い物に行ったり、
次の日の朝ごはんを一緒に考えたり...
一緒にすると興味がでるかも!?
- ・自家製の野菜などを使うのもいいですね。



上天草 家庭食育 10か条

1 晩ごはん 笑顔広がる ノーテレビ

生活に欠かせないテレビですが、夕食時間だけでもスイッチを切ってみませんか？家族みんなの一日をふりかえって、明るい食卓を囲みましょう。



4 食事マナー 家族みんなでお互いチェック

お子さんのお家での食事の仕方、じっくりご覧になったことはありますか？食事のマナーを家族で身につけましょう。（はし、茶碗、ひじ、姿勢）



5 「おいしいね！」 「いただきます」と「ごちそうさま」

日常何気なくとっている毎日の食事ですが「命をいただいてわたしたちは生きている」ことを食卓の話題にしてみませんか？感謝の気持ちを声に出して伝えられる子どもを育てましょう。



8 食事時間 後片付けまで やってみよう

お子さんは、用意されたものを食べるだけで食事時間が終わっていませんか？自分が食べた分の食器は自分で流しに運ぶ習慣をつけさせたいですね。



9 我が家から 食の名人 育てよう

「包丁、火が危ない」「時間がかかる、片付かない」と子どもたちを台所から遠ざけていませんか？家庭のお手伝いに興味を持てる子どもたちにしたいですね。



2 うまかばい 旬の野菜は ナンバーワン

野菜が苦手な子どもたちも、学校で自分で育てた野菜、お家の畑でとれた野菜は大好きです。上天草の旬のおいしさを子どもたちに伝えていきましょう。

3 これいいね 親子で楽しむ献立表 我が家のメニューのバイブルに

夕食のメニューで悩んだことはありませんか？献立表にはすてきなヒントが眠っています。親子でチェックしてみてください。



6 みんなの笑顔が調味料

一人で食べる「孤食」、子どもだけで食べる「子食」、家族がそれぞれ別の物を食べる「個食」。家族の生活も多様化してきた現代ですが、可能な限り家族揃って食事をとりたいですね。



7 好き嫌い その一工夫が 新たな発見

「子どもが食べない」「子どもが嫌いだから」と全く食卓に上らない食品がありませんか？ちょっとした工夫が「おいしい」につながっていくかもしれません。

我が家の1か条をたててみましょう！

10 我が家の1か条

アンケートにご協力いただきました「我が家の食事時間の約束事」の中から特に多かったご意見を集めて「上天草家庭食育10か条」を定めました。すでにご家庭で実行され習慣になっていることも多いかと思えます。最後の10か条目はそれぞれのご家庭で我が家の1か条を話し合ってください。

上天草朝食本作成者名簿 (順不同)

(朝食本作成委員)

維和小学校	富永志保
上小学校	水野麻美
湯島小学校	河野慶子
阿村小学校	吉田梓
今津小学校	大窪弘子
教良木小学校	田中美和
姫戸小学校	田崎美抄
高戸小学校	小川貴子
大道小学校	倉田恵里佳
大矢野中学校	田中忍
食生活改善推進員	清水洋子
上天草市栄養士	村田幸子
保護者代表	井上元子 (上小学校おしゃもじクラブ)
	宇野香織 (樋合小学校母親代表)
	田中由紀 (姫戸小学校母親代表)

(協力者)

姫戸小学校	山田隆典	本多博	松岡聖子
	阿部浩子	下中一平	豊田誠一郎
	吉田直哉	田口望	中村理菜
	奥田美咲	浦田雅子	谷山由希子

上天草市小中学校 25 校の保護者のみなさん

(監修)

上天草市教育委員会 教育審議員 尾崎光正

(参考資料) 熊本県学校栄養士協議会編集 食ほん