

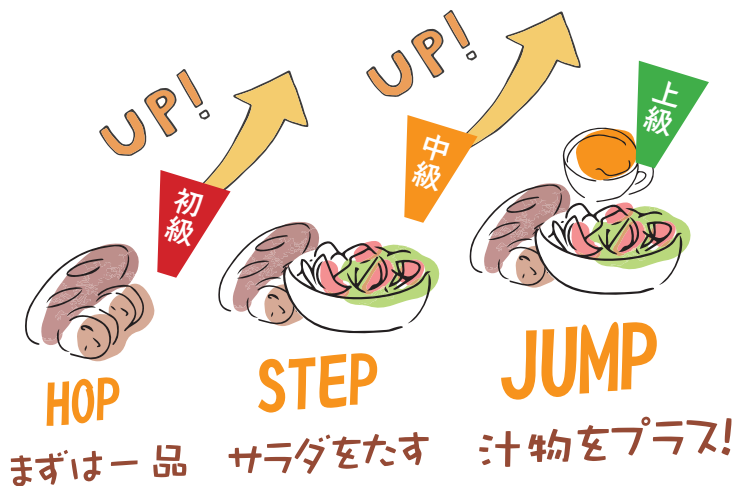
じたん かんたん あさ
時短・簡単・朝ごはんしシピ



忙しいパパママ応援

お子さんが1人で作れる

レシピを集めました！



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

ちょう しょく

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

ふ ちょう げん いん

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらする、だるくなるなどの心身の不調が起ることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



よくかむことの効果

こう か



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって唾液の働きで、むし歯を予防します。



なんちゃってラッシー

さいりょう

材料(1人分)

むとう

無糖ヨーグルト 50ml

ぎゅうにゅう

牛乳 50ml

はちみつ 大 1

レモン汁 大 1

つく かた

作り方

さいりょう

ま

そそ

① 材料をすべてかき混ぜて、グラスに注いで、できあがり。

POINT!

レモンは美肌効果や疲労回復効果があります。また、その香りからも、さまざまな効果があります。

ぜひ生レモンを使ってください。

「Nico」2021



ホットきなこミルク

さいりょう

材料(1人分)

ぎゅうにゅう

牛乳 150ml

きなこ 大 1

てきりょう

はちみつ 適量

つく かた

作り方

さいりょう

でんし

びん

びょうあたた

① 材料をすべて入れて電子レンジで1分 30 秒温めて、できあがり。

POINT!

きなこは大豆を丸ごと粉末にしたものなので、大豆の栄養も丸ごといただけます。消化吸収にもすぐれています。

きなこには、幸せホルモン「セロトニン」を増やす作用もあり、ほっこりした気分になります。

「Nico」2021



グラノーラヨーグルト

ざいりよう

材料(1人分)

むとう てきりよう
無糖ヨーグルト 適量
この
お好みグラノーラ 適量
しろ
白すりごま 適量



はちみつ・ナッツ類フルーツ・オートミール等を加えてもおいしいです。

白ごまは効果的に栄養を吸収できるようにすりごまを使うことがポイントです。

作り方

- ① ヨーグルトの上からグラノーラと白すりごまをかけて、できあがり。

「Nico」2021



ホットヨーグルト

ざいりよう

材料(1人分)

むとう てきりよう
無糖ヨーグルト 適量
バナナ 1本
はちみつ 適量
れもんじゅ 適量



バナナの不溶性食物繊維は、熟すと水溶性食物繊維に変化します。

秋冬は身体を温めるシナモンを最後にふりかけてください。

作り方

- ① バナナを一口大にちぎって耐熱皿に材料を入れて電子レンジで1分温めて、できあがり。

「Nico」2021



初級

たまご

卵かけごはん

さいりょう

材料(2人分)

ごはん.....300g

なま

生たまご.....2個

げんえん

しょうゆ(減塩).....小さじ2



お好みで、きざみネギ、ふりかけかつおぶしなどをかける。



つく かた

作り方

① 器に生たまごを割り入れ、しょうゆを入れてかき混ぜる。

② ごはん茶碗にごはんをよそい、その上から①の生たまごをかけて、混ぜながら食べる。

えいようか

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
272kcal	10.4g	7.2g	42.1g	29mg	1.2mg	0.6g

ロールサンド

ざいりょう

材料(2人分)

サンドウィッチ用食パン^{ようしょく} 2 枚
ハム 2 枚
レタス 2 枚
スライスチーズ 2 枚
マヨネーズ 小さじ 1



つく かた

作り方

- ① レタスはきれいに洗い、まな板の上にラップをしき、真ん中にサンドウィッチ用食パンにマヨネーズをぬり、ハム・レタス・スライスチーズをのせ、ラップごとクルクルと巻いて両端をひねってとめる。

えいようか

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
166kcal	8.0g	10.0g	10.8g	130mg	0.4mg	1.1g

アレンジレシピ

- 作り方** ① 前日に残ったカレーやシチューを、ご飯や一口大にちぎった食パンにかけて、お好みでチーズをのせてオーブントースターで10分焼く。



「中学生」2021



食材は自然からの恩恵で成り立っている

米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。



ウインナーとキャベツ炒め物

ざいりよう
材料(2人分)

ウインナー.....2本
キャベツ.....80g
油.....小さじ 1/2
こしょう.....少々
トマトケチャップ.....大さじ 1

つく かた
作り方

- ① ウインナーは、くらい おお きななめ5ミリ位の大きさに切る。
- ② キャベツはきれいにあらい、ふとめに切る。
- ③ フライパンに油を入れ、ウインナーを炒め、キャベツを入れ、キャベツがしんなりしたら、コショウをふり、ケチャップを入れ、まぜてできあがり。

えいようか
一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
85kcal	2.9g	7.2g	3.6g	19mg	0.2mg	0.5g



レタスサラダ

さいりょう

材料(2人分)

レタス 40g
ミニトマト 4 ^こ個
ハム 2 ^{まい}枚
スライスチーズ 1 ^{まい}枚
ヨーグルト 100ml



つく かた 作り方

- ① レタスはきれいに洗って、^{あら}てきとうな大きさに手でちぎり、ミニトマトは1/4に^{おろ}きる。ハムとスライスチーズは1cmの長さ^{なが}に切る。
- ② ①をボウルにいれてヨーグルトとまぜたら、うつわにいれる。

えいようか 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
87kcal	6.1g	5.4g	4.9g	127mg	0.3mg	0.6g

ヨーグルトコールスロー

ざいりよう

材料(2人分)

キャベツ..... 30g
コーン(かんづめ)..... 20g
きゅうり..... 20g
しお..... 少々
フルーツ(かんづめ)..... 50g
A [ヨーグルト..... 20ml
マヨネーズ..... 小さじ 2

つく かた

作り方

- ① コーンは缶から出して、水気をきっておく。キャベツはせん切りにし、きゅうりはななめのうす切りにする。切った材料をナイロンぶくろにいれ、しおを少々ふってまぜる。しんなりするまでしばらく置いて水気をしぼる。
- ② ボウルにAをまぜあわせ、①とフルーツをくわえて、うつわにいれる。

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
63kcal	1.1g	3.5g	8.0g	24mg	0.3mg	0.3g

ツナとたたききゅうりのサラダ

さいりょう

材料(2人分)

きゅうり……………1本 ツナ……………30g

つく かた

作り方

- ① きゅうりをビニール袋に入れ、^{ぶくろ}麵棒や^{めんぼう}ラップの^{しんぼう}芯棒（^{かた}堅いもの^よが良い）でたたいてつぶす。
- ② ツナをま^{あじつ}ぶしてできあがり。味付けなしでもじゅうぶんおいしいです。

えいようか

一人分の栄養価

エネルギー	35kcal	たんぱく質	5.8g	脂質	0.3g	炭水化物	3.1g	カルシウム	28mg	鉄	0.5mg	食塩相当量	0.1g
-------	--------	-------	------	----	------	------	------	-------	------	---	-------	-------	------



「小学生」2021

しお

塩こぶとキャベツのサラダ

さいりょう

材料(2人分)

キャベツ……………150g ^{あぶら}ゴマ油……………^{しお}小さじ1 塩こぶ……………10g

つく かた

作り方

- ① キャベツは、^た食べやすい^{おお}大きさにちぎる。
- ② ごま油と塩こぶをキャベツと^ま混ぜて、できあがり。

えいようか

一人分の栄養価

エネルギー	88kcal	たんぱく質	1.9g	脂質	7.2g	炭水化物	6.0g	カルシウム	48mg	鉄	0.5mg	食塩相当量	0.9g
-------	--------	-------	------	----	------	------	------	-------	------	---	-------	-------	------



「小学生」2021

トマトスープ

ざいりよう

材料(2人分)

トマトジュース (無塩) 2 カップ

とうにゅう

ちようせい

豆乳 (調整) 大さじ 4

ゆ

オリーブ油 大さじ 2



つく かた

作り方

① トマトジュースをカップに注ぎ、レンジで温めます。(600Wで1分)

② 豆乳、オリーブ油を注ぎスプーンでかきまぜたらできあがり。

えいようか

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
163kcal	2.4g	13.3g	9.5g	22mg	1.0mg	0.1g

かんたん

簡単みそ汁

さいりょう

材料(2人分)

じゃがいも 30g
たまねぎ 20g
カットわかめ(乾) 1g
ねぎ 5g
みそ 大さじ 1/2
だし汁 400ml



だしは前日にペットボトル(500ml)などで昆布と煮干しを漬けておくと便利です。



つく かた

作り方

- ① じゃがいも、たまねぎは皮をむき、口に入る大きさに切る。だし汁の入ったなべにじゃがいも、たまねぎを入れてやわらく煮る。ねぎは細かく切り、わかめといっしょになべに入れ、火を止めて、みそを入れもう一度火をつけてフツフツしたら火を止める。

えいようか

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
35kcal	2.2g	0.6g	6.4g	23mg	0.5mg	1.4g

レタスのコンソメスープ

ざいりょう

材料(2人分)

レタス 80g
トマト 80g
もやし 50g
こけい もと
固形スープの素 1/2 個
たまご
卵 1/2 個
みず
水 300ml

つく かた

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに切る。
- ② トマトは薄くスライスする。もやしは洗って水気をきっておく。
- ③ なべに水とスープの素を入れて火にかける。スープの素が溶けたら、①、②を入れる。最後に卵をまぜてからなべにいれる。

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
41kcal	3.2g	1.9g	4.2g	23mg	0.6mg	0.6g



即席ミルクスープ

さいりよう

材料(2人分)

ぎゅうにゅう

牛乳 100ml

しろ

白だし 大さじ半分

オリーブオイル 2、3 滴

こな

粉チーズ 適量



お好みでパセリをふりかける

つく かた

作り方

たいねつざら

でんし

ぶん

びょう あたた

とうにゅう

だいよう

① 耐熱皿に牛乳と白だしを入れて、電子レンジで1分30秒温める。(豆乳でも代用できます)

ま

こな

② かき混ぜて、オリーブオイルと粉チーズをかけてできあがり。



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
116kcal	5.7g	7.3g	6.4g	180mg	0.1mg	1.4g

中華スープ

材料(2人分)

玉ねぎ 80g
トマト 30g
もやし 50g
鶏がらスープの素 小さじ 2
ツナ 30g
水 300ml



作り方

- ① 玉ねぎとトマトは食べやすい大きさに切る。もやしは洗って水気をきっておく。
- ② なべに水とスープの素を入れて火にかける。スープの素が溶けたら、①、②を入れる。最後にツナをなべにいれる。

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
76kcal	7.7g	1.1g	9.7g	32mg	0.7mg	0.2g

やさしい

野菜ときのこのレンジ蒸し

さいりょう

材料(2人分)

ベーコンハーフ..... 2 枚
もやし 40g
しめじ..... 40g
えのきたけ..... 20g
にんじん..... 10g

A $\left[\begin{array}{l} \text{しょうゆ} \dots\dots\dots \text{小さじ } 1 \\ \text{ポンズ} \dots\dots\dots \text{小さじ } 1 \\ \text{ごま油} \dots\dots\dots \text{小さじ } 2 \end{array} \right.$



つく かた

作り方

① ベーコンは3センチくらいの長さ^{なが}に切る。もやしは、かるく^{あら}洗い、しめじ・えのきはねもとを切り、食べやすい束^{たば}にわけ
る。にんじんは皮^{かわ}をむくように、ピーラー^{つか}を使って切る。

② おさらに、もやし・きのこ・にんじんをのせ、ラップをかけ、電子レンジ^{でんし}(500W)で4～5分チンし、まぜてAをかける。

えいようか

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
96kcal	3.3g	8.3g	3.2g	8mg	0.4mg	0.9g

こまつな 小松菜とじゃこのパンケーキ

ざいりょう
材料(2人分)

ちりめんじゃこ 10g

こまつな 50g

こむぎこ
小麦粉 100g

ぎゅうにゅう
牛乳 100ml

ゆ
サラダ油 小さじ 1



つく かた
作り方

- ① ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きし、きざむ。こまつなはゆでて細かくきざむ。
- ② ボウルに小麦粉・こまつな・ちりめんじゃこ・牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し②の生地を4等分し平らに広げ、焼き色がつけば裏返して中までしっかり火を通す。

えいようか
一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
236kcal	8.3g	4.9g	41.0g	134mg	1.0mg	0.4g

じゃこと納豆のお好み焼き

さいりよう

材料(2人分)

キャベツ	50g	A	こもぎこ小麦粉	50g
ねぎ	10g		スキムミルク	大さじ1
だし	100ml		かたくり粉	大さじ1
ちりめんじゃこ	15g		ベーキングパウダー	小さじ1/4
納豆	45g			
サラダ油	小さじ1/2			



ソースはお好みで

A を市販のお好み焼き粉にすると簡単にできます。

つく かた

作り方

- ① キャベツをせん切りにする。ねぎを小口切りにする。ボウルにAを入れ、だしを少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①を全て混ぜ合わせ、ちりめんじゃこ2/3量、納豆を加え混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ、中火で熱し、②を流しいれて丸く型を整え、残りのちりめんじゃこを全体にちらし、火を弱める。生地が透き通ってきたら裏返し、両面をこんがり焼く。

えいようか
一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
188kcal	10.5g	4.0g	28.9g	127mg	1.2mg	0.7g



チーズで簡単焼きおにぎり

材料(2人分)

ごはん(精白米).....240g
かつお節.....3g
しょうゆ.....小さじ 1/2
とろけるチーズ.....20g



焼く手前まで前日に作っておいて冷凍しておくのも便利
フライパン用ホイルを使えば油は不要

作り方

- ① あたたかいごはんにかつお節をいれてかるくまぜる、しょうゆをくわえてしゃもじで全体にいきわたるように混ぜ合わせる。
- ② おにぎりは2個つくる、油を薄く敷いたホイルの上におにぎりをのせる。
- ③ それぞれのおにぎりのうえにチーズをのせ、こぼれおちないようにトースターに入れてチーズをこんがり焼く。

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
225kcal	6.5g	3.0g	44.8g	68mg	0.4mg	0.5g



じゃがいものガレット

さいりよう

材料(2人分)

じゃがいも 240g

しお

しょうしょう

塩 少々

こな

粉チーズ 大さじ 2

ゆ

サラダ油 大さじ 1

バター 大さじ 1

トマトケチャップ 大さじ 1

つく かた

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき千切りにしボウルに入れ、(水にさらさない)塩とチーズを入れ全体をよく混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し①を広げる。ふたをして弱火で6分ほど焼く。
- ③ フライパンのふちからバターを落とし、全体に回す。焼き色を確認して裏返し、ふたをせずに5分ほど焼く。
- ④ ③を食べやすい大きさに切ってうつわに盛り、ケチャップを添える。

えいようか
一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
202kcal	5.0g	12.8g	23.4g	86mg	0.6mg	0.8g



はや お
早起き



あさ ひかり かん かくせい
朝の光を感じると覚醒を
うなが のうないぶつしつ
促す脳内物質のセロトニン
ぶんびつ にっちゆう かつどう
が分泌され、日中に活動し
やすくなります。

はや ね
早寝



すいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
からだ せいちよう
体を成長させたりします。
よる はや ね じゅうぶん すいみん
夜は早く寝て十分な睡眠を
とりましょう。

あさ
朝ごはん



ゆうしょく
夕食でとったエネルギー
あさ のこ
は朝には残っていません。
ご ぜんちゆう げん き かつどう
午前中、元気に活動するた
め、朝食をとしましょう。



ね ふと ほん とう **寝ないと太るって本当!?**

すいみん じ かん みじか ひ まん
睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果が
あります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙し
いなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が
よる おそ お あさ ね ぼう ちようしょく
食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心
がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



ことし
今年はかぜを
ひきま宣言！
せんげん

かぜ予防のポイント

よ ぼう

1 て あら
手洗い・うがいをする



2 えい よう
しっかり栄養をとる



3 じゅうぶん すい みん
十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 ひと さ
人ごみを避ける



6 てき ど うん どう
適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

制作

「早寝早起き朝ごはんフォーラム in 宇治」実行委員会

レシピ提供：若葉の会・炭焼き肉と京の野菜 Nico・NPO 法人ミラクルコスモス（小、中学生）

協力

宇治市健康づくり推進課

「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」

全ての市民が住み慣れた地域で、生涯いきいきと心身ともに健康で豊かに暮らすことができるよう「健康・笑顔・活気」あふれるまちづくりの実現に向けて

宇治市男女共同参画課

～すべての人たちが互いに認め合う社会の実現を目指して～

男女共同参画社会とは、性別にかかわらず誰もが、意欲に応じて、社会のあらゆる分野で活躍できる社会です。