

☀ 「朝ごはん」を食べよう！

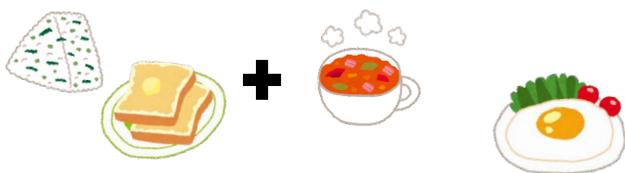
眠っている間に使ったエネルギーを補給する朝ごはんは、食べると良いことがたくさんあります。

- ・体温が上がり、脳や体にスイッチが入る。
- ・やる気と集中力が高まる。
- ・イライラが少なくなる。
- ・元気に遊べ、ケガの予防にもなる。
- ・胃腸が活発になり、便秘解消になる。



☀ 朝ごはんのおすすめ

忙しい朝に準備をするのは大変ですよね。栄養は摂りたいけれど、手間ははぶきたい・・・そんな時はおにぎりやパンと具沢山のスープだけでも十分です。また、おすすめのたんぱく質は「卵」。栄養価が高く、料理のバリエーションも豊富で朝にぴったりです。



☀ 早寝・早起きの習慣がカギ

早寝をしい睡眠を得ると、自然に朝目が覚めお腹のすくりズムができます。よい睡眠のポイントを振り返ってみましょう。

- ・夜お風呂に入り、体を温める。
- ・寝る前は、テレビやスマホなど強い刺激の光を控える。
- ・起きる時間を思って寝る。
- ・部屋の電気は足元の間接照明程度、目に入る光はすべてオフ。

おすすめは卵



～おにぎり特集～

お家で定番の具はなんですか？



しお



枝豆塩昆布



わかめ



ウインナーケチャップ



ゆかり・塩



炊き込み



鮭・鮭フレーク



しらす高菜



おかかチーズ



コーンバター醤油



焼き（醤油・味



ごま



おかかとベーコンの おにぎらず

いつもと少し違うおにぎり

材料 (大人2人子ども2人分)

- ・ごはん 茶碗3杯
- ・ベーコン 3枚 → 5mm幅に切る
- ・万能ねぎ 3本 → 小口切り
- ・サラダ油 小さじ1と1/2
- ・かつお節 3袋 (6g)
- ・醤油 大さじ1/2
- ・焼きのり (全型) 3枚



作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンをさっと炒めキッチンペーパーで油をきる。
- ② ボウルに①とごはん、万能ねぎ、かつお節、醤油を入れて混ぜ、3等分する。
- ③ ラップを敷き焼きのり1枚を広げたら、②の1/3量をのせてラップごと包み、上下を返して冷ます。同様に残りも作り、半分に切る。

Point

①はサラダ油を使わず、ベーコンだけで炒めても良いです。



和風オムライス

混ぜてレンチンするだけ！

材料 (大人2人子ども2人分)

- ・ごはん 茶碗3杯
- ・鮭フレーク 60g
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・炒りごま (白) 大さじ2
- ・スライスチーズ 3枚
- ・卵 3個
- ・万能ねぎ 適量 → 小口切り



作り方

- ① ボウルにごはん、鮭フレーク、おろししょうが、炒りゴマを入れて混ぜ合わせる。
- ② マグカップに①を平らになるように入れ、スライスチーズを隙間なくのせる。卵を溶きほぐしたら、チーズの上に流す。
- ③ ふんわりラップをかけ、600wのレンジで2分加熱する。
万能ねぎをのせる。

Point

スライスチーズの上に卵を流し入れる事で、ごはんとお卵が混ざらずきれいに仕上がります。冷やごはんを使う場合は、①のあとレンジで温めてから②に進みましょう。



洗い物なし！時短パンメニュー

納豆トースト

材料 (大人2人子ども2人分)

- ・食パン6枚切 3枚
 - ・納豆 3パック
- 納豆のたれ
- ・スライスチーズ 3枚
 - ・刻みのり 適量



作り方

- ① 納豆とたれをよく混ぜ、食パンに広げたらスライスチーズをのせる。
- ② オーブントースターで4分焼き、刻みのりをちらす。

アレンジ

チーズはピザ用チーズでも代用できます。
ねぎ、大葉、白ごま、からし、七味などをプラス！



アスパラ卵サンド

材料 (大人2人子ども2人分)

- ・ロールパン 6個 →縦に切り込みを入れる
- ・アスパラ 3本 →5mm幅の斜め切り
- ・卵 2個
- ・ツナ缶(ノンオイル) 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・こしょう 少々



作り方

- ① フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて熱し、アスパラを炒め火が通ったらと卵も入れて炒めボウルに移す。
- ② ①に汁気を軽く切ったツナ缶とマヨネーズ大さじ3、こしょうを加え混ぜる。
- ③ ロールパンに②をはさむ。

アレンジ

野菜はさやいんげん、人参などご家庭にあるもので◎



ほうれん草と ウインナーのスープ

材料 (大人2人子ども2人分)

- ・ほうれん草 1/4束 → 1cm幅に切る
- ・玉ねぎ 1/2個 → 縦に薄切り
- ・ソーセージ 4本 → 斜め半分に切る
- ・水 700ml
- ・固形チキンスープの素 1個
- ・酒 大さじ3



作り方

- ① 鍋に水、固形チキンスープの素、酒、玉ねぎを入れて火にかけ、玉ねぎが透き通ってきたらほうれん草とソーセージを加える。
- ② 塩こしょうで味を調える。

Point

前日の内に食材を切っておくと朝の工程が少なくなります。



キャベツと 落とし卵のみそ汁

材料 (大人2人子ども2人分)

- ・キャベツ 2枚 → 食べやすい大きさにざく切り
- ・卵 4個
- ・だし汁 700ml
- ・みそ 大さじ2



作り方

- ① 鍋にだし汁、キャベツを入れ火にかける。
- ② キャベツがしんなりしたら、みそを溶き味を調える。
- ③ お椀に卵を1個ずつ割る。
②の鍋に静かに落とし入れ、蓋をして2～3分煮る。

Point

キャベツはカット野菜を使えばすぐに調理できます。
加熱時間の短いもやし、豆苗、きのこ等も使いやすい食材です。



スペイン風オムレツ

お弁当の彩りにもなる1品!

材料 (大人2人子ども2人分)

- ・卵 3個
- ・ミニソーセージ 40g
- ・ミックスベジタブル 30g → 解凍しておく
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩こしょう 少々

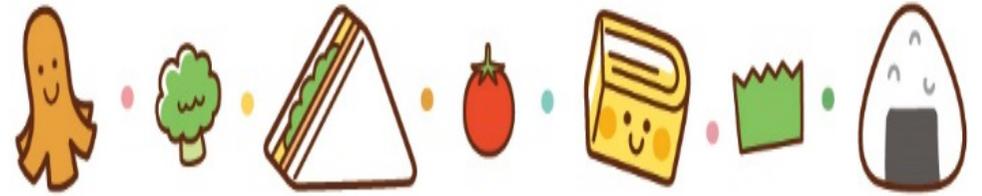


作り方

- ① 耐熱容器に卵を割り、マヨネーズ、塩こしょうを入れて溶きほぐす。
ミニソーセージ、ミックスベジタブルも加え混ぜる。
- ② ラップをせずに600wのレンジで1分半加熱し、取り出して混ぜ、
再び2分加熱する。
- ③ 食べやすい大きさに切る。

Point

お弁当に入れる際は、中までしっかりと火を通し十分に粗熱をとってから詰めましょう。



◎朝ごはん作りのポイント

- ・パターンを作り、組み合わせをローテーションにする。
- ・前日の夕食を活用する。
茹で野菜、きんぴら、ポテトサラダなど
- ・下準備（野菜を洗う、切る）を済ませておく。
- ・「出すだけ」のものをストックしておく。
ごはんのお供：のり、納豆、鮭フレーク、しらす、ふりかけ
たんぱく質：ハム、チーズ、ヨーグルト、牛乳
野菜：ミニトマト、カット野菜
フルーツ：バナナ、いちご、ぶどう、みかん
- ・パン食を適度に入れて変化をつける。
- ・ワンプレートで洗い物を減らす。





ごはんのへやスタッフ
鈴木・大鷹・安藤・杉浦



ふきのとう保育園
の
朝ごはんレシピ