



朝ごはん
自分でする

大竹 優心 選手
笠井 選手
ミゲル 選手
大竹 選手

アルビ de 食育 健康づくり



谷口農園「いくとぴあ出張所」で 野菜づくりに挑戦！動画はこちらから

朝食レシピに使ったなすやミニトマト、バジルなどを育てた様子を動画でまとめています



「朝食自炊編」の動画はこちらから

各レシピの作り方も動画から確認できます



選手のキャラクターを生かして、楽しく新潟の食の魅力、食の大切さを学べる動画はほかにも！こちらからチェック



【発行】令和7年11月 新潟市農林水産部食と花の推進課

【協力】アルビレックス新潟、新潟医療福祉大学、新潟食料農業大学、北越高等学校



自炊最高！

朝ごはん
毎日食べよう！

アルビ de 食育 健康づくり って？

新潟市はアルビレックス新潟と一緒に、動画の配信や学校向け教材、アルビ de 給食など、食育や健康づくりに関する様々な取り組みを行っています。

「アルビ de 食育・健康づくり」についてはコチラから▶



大竹 選手

今回は、自分たちで野菜をつくり、収穫できた野菜を使って、料理をしたことがない人でも簡単につくれる朝ごはんづくりにチャレンジしました！

ミゲル 選手

みんなで楽しく食べることで、身近なところでとれた農産物への愛着がゆくとともに、朝ごはんの大切さについて学ぶことができました

笠井 選手

管理栄養士を目指す新潟医療福祉大学の学生が、普段料理をしない自分たちでも簡単につくれる朝ごはんレシピを考えてくれて、北越高等学校サッカー部、新潟食料農業大学の人々と一緒に楽しく作りました！

たくさん収穫できて
嬉しかった



野菜の成長が
見られて感動！



朝ごはん、毎日食べてる？

朝ごはんは生涯健康であるために、とても大切なもの。でも子どもや若い世代で、朝ごはんを食べない人が増えています。朝ごはんは栄養補給だけでなく、脳や消化器官を目覚めさせ、体内時計のリズムを整えることにつながり、メリットがたくさん。毎日朝ごはんを食べている子どもほど、テストの平均正答率が高い傾向があることもわかっています！

朝ごはんを食べると体に良いことがたくさん！

脳と体が目を覚ます

睡眠中は体温が低く保たれ、脈拍も減少しています。朝ごはんを食べると、胃や腸などが動き、体温が上昇して、脳と体が活動を始めます。

体を動かすエネルギー

体は寝ている間もエネルギーを消費します。起床時にはエネルギー不足になっているので、朝ごはんではエネルギーを補充しましょう。

体温の維持

朝ごはんを食べることで、体温が上がった状態を維持することができます。体のリズムを整えることにもつながります。

アルビくん



©1999 ALBIREX NIIGATA INC.

便秘の予防

朝ごはんを食べることで大腸が動き、排便を促します。習慣化することで排便のリズムがつくれ、便秘の予防にもつながります。

良質な睡眠

朝ごはんを食べて、十分な栄養を摂取することで、質の良い睡眠を促すホルモンがつくれ、夜にぐっすり眠ることができます。



新潟市食育・新潟市食育キャラクター
まいちゃん

STEP 1

5分で
完成！

大竹選手とつくる まずはここからレシピ



そのままでもおいしい
きゅうりをパパッとアレンジ！
もりもり食べられちゃう

かつお節で旨味引き立つ
きゅうりのおかか和え

材料(2人分) きゅうり…1本、塩…ひとつまみ、
しょうゆ…小さじ1/2、かつおぶし・白いりごま…お好み

作り方

- ① きゅうりを一口大にきって塩でもむ。
- ② きゅうりの水分を軽くしぼり、しょうゆをかける。
かつおぶしを加える。
- ③ 白ごまをかけて完成！



手軽に使える納豆は、
朝ごはんにぴったり！
いろんな野菜でアレンジOK

実は相性抜群！
トマト納豆

材料(2人分) ミニトマト…8個、納豆…2パック、大葉…3枚、
万能ねぎ…お好みで

作り方

- ① ミニトマトは1/4に切り、大葉は千切りにする。
(大葉はキッチンバサミで切ってもOK)
- ② 納豆とたれ、からしをよく混ぜる。
あとから大葉を入れさっと混ぜる。
- ③ トマトの上に②を盛りつけて、小口切りにしたねぎをのせたら完成！

STEP 3

15分で
完成！

笠井選手とつくる レベルアップレシピ



酢を使うことで食欲アップ
夏野菜で彩り鮮やか！

食欲のない朝でも栄養満点
夏野菜の甘酢炒め

材料(2人分) なす…1本、ピーマン…1個、ミニトマト…4個、
鶏もも肉…100g、ごま油…小さじ1、砂糖…大さじ1
【調味料A】 酢…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、ケチャップ…小さじ1、
片栗粉…小さじ1

作り方

- ① なす、ピーマンは乱切り、ミニトマトは半分に切る。鶏もも肉は一口大に切る。
- ② フライパンにごま油をひいて、鶏もも肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、なすとピーマンを加えて炒め、砂糖を加えてさらに炒める。
- ④ 合わせたAとミニトマトを②に入れ、中火で1分程度炒める。
- ⑤ 火を弱め、少しとろみが出たら完成！

朝ごはんを習慣化するステップアップ

朝ごはんの大切さはもちろん知っているものの、「食べる習慣がない」「食欲がない」という方も…。
まずはヨーグルトだけ、果物だけ、おにぎりだけでもOK。「朝ごはんを食べる」ということを習慣化することで、自然と朝にお腹が空くようになります。
できることから少しずつステップアップしましょう！

朝ごはんを
食べない



ヨーグルトと
果物



おにぎりと
みそ汁



ごはんのみそ汁と
おかず



STEP 2

10分で
完成！

ミゲル選手とつくる ちょっと チャレンジレシピ



サバ缶を使って朝から栄養満点！
オーロラソースで味付けも簡単に

時短・サバ缶・超簡単
サバオーロラソースチーズ

材料(2人分) ミニトマト…4個、サバ水煮缶…1缶、
ケチャップ…大さじ2、マヨネーズ…大さじ2、
スライスチーズ…2枚、バジル…適量

作り方

- ① ミニトマトを1/4に切り、サバはフォークなどでほぐしておく。
- ② ケチャップとマヨネーズを合わせ、オーロラソースを作る。
- ③ 耐熱皿に①、②、スライスチーズの順にのせる。
- ④ ラップをかけ、電子レンジ600Wで2分程度加熱し、チーズがとけたら、バジルをのせて完成！



夏野菜と卵の組み合わせで、
栄養も彩りもバランスよく

カラフル野菜で彩りばっちり
スパニッシュ風オムレツ

材料(2人分) ミニトマト…4個、なす…1/3本、ベーコン…3枚、卵…2個、
茹で枝豆…10粒程度、スライスチーズ…1枚、ケチャップ・バジル…お好み

作り方

- ① ミニトマトは1/4に切り、なすを小さめに切って水につけておく。
ベーコンは細切りにしておく。
- ② 卵を耐熱皿に入れてときほぐす。
- ③ ②に①と枝豆を入れ、ラップをし、電子レンジで様子を見ながら3分ほど加熱する。
- ④ チーズをのせ、30秒ほどレンジで加熱する。
- ⑤ お好みでケチャップをかけ、バジルをのせて完成！

新潟食料農業大学と北越高等学校サッカー部のみなさんでごはんを炊いて、選手たちが育てた野菜を使ったみそ汁を作ってくれました。作ったおかずにごはんのみそ汁を添えれば、主食・主菜・副菜のそろった立派な朝ごはんに！



「みそ汁作れない…」という方も、簡単に「即席みそ汁」が手作りできます。
お椀にスプーン1杯のみそとかつお節、お好みの具材(乾燥わかめや冷凍ねぎ、麩や油揚げなど)を入れて、お湯を注ぐだけ！
あらかじめ、みそと具材を混ぜ合わせて丸めて冷凍すると「みそボール」に！
忙しい朝も、みそボールにお湯を注げばみそ汁の出来上がり♪



▲みそボール

「朝ごはんって面倒だな…包丁なんて使わないし、料理しないよ…」というあなたに、おすすめしたいレシピや朝ごはんの大切さをまとめました。
明日の朝ごはんは何たべる？ できることからチャレンジ！
自分で朝ごはんをそろえて、気持ちの良い1日をスタートしましょう！

