

# 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わくとともに、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みんな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！

# 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



【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

# 朝ごはん、毎日食べてる？

朝ごはんは生涯健康するために、とても大切なものです。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あります。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！

脳と体が目も覚ます

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、体温が上がり、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、  
体のリズムを整えることにもつながります。

アリビック



©1999 AL BIBEX 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られ、便秘の予防にもつながります。

## 良質な睡眠



## 新潟市食育・花育推進キャラクター まいかちゃん

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。



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

- きゅうりを一口大にきって塩でもむ。
- 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。
- 白ごまをかけて完成！

## 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

- 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)
- 納豆とたれ、からしをよく混ぜる。  
あとから大葉を入れっと混ぜる。
- 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。



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

- 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。
- フライパンにごま油をひいて、鶏もも肉を炒める。
- 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。
- 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。
- 火を弱め、少しうろみが出たら完成！

### 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

▶ ごはんとみそ汁と  
おかず

## ミゲル選手とつくる ちょこっと チャレンジレシピ。

STEP 2  
10分で  
完成!



## 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

- 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。
- 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。
- 耐熱皿に①、②、スライスチーズの順にのせる。
- 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！



## カラフル野菜で彩りばっちり スペ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

- 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。
- 卵を耐熱皿に入れてときほぐす。
- 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。
- チーズをのせ、30秒ほどレンジで加熱する。
- 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。作ったおかずと一緒にごはんとみそ汁を添えれば、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、麸や油揚げなど)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

