

おはよう 朝ごはん

忙しい朝に費やせる時間は限られています。作る時間を減らして、その分家族で食べる時間をしっかり確保し、かつ栄養バランスも良い、そんな朝ごはんを目指して、『おはよう朝ごはんレシピ集』を作成しました。掲載のレシピは、市内各地域で食育や調理指導の活動をしている「新潟市食生活改善推進委員協議会」からの「おすすめ」です。旬の食材や地元食材を活用しながら、時には親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

手軽に・楽しく
旬の食材で

主食・主菜・副菜を
そろえた食事をすると
栄養がバランスよくとれるよ!



ごはんを楽しく、おいしく食べて元気な毎日。好き嫌いをしないで、できるだけ多くの食品をまんべんなく食べよう。

副菜

主菜

主食

副菜
みそ汁

主食 (ごはん、パン、めん類など)
・炭水化物が主成分で、脳や身体のエネルギー源になるよ。
・3食欠かさず食べよう。

主菜 (肉や魚、卵、大豆・大豆製品)
・たんぱく質の供給源で筋肉や血液など、みんなの身体をつくるのに欠かせないよ。
・好き嫌いをしないで食べよう。

副菜 (野菜、きのこ、海そうなど)
・ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、身体の機能を整える働きをするよ。
・野菜料理は1食に1品以上食べよう。

基本は毎食 **主食 + 主菜 + 副菜** です!

それに加えて**1日に1回**は、とりたい食品!



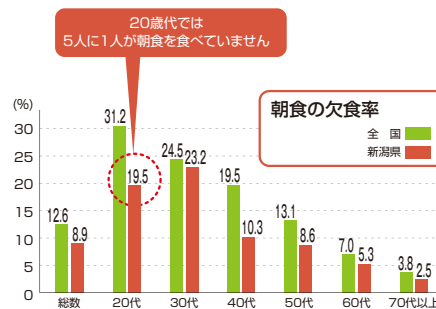
朝ごはん で元気をチャージ!

勉強・仕事の集中力アップ

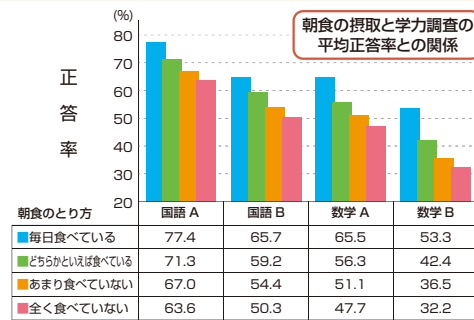
朝食を抜いて、午前中なんとなくイライラする、集中力がない、体調がすぐれないといった経験はありませんか? これは脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しているためです。

朝から元気に活動するために、朝食はとても大事な役割を果たします。脳の活力アップとともに、眠っている間に下がった体温を戻す役割もあるので、体もシャキツとし、集中力が高まって勉強・仕事の効率も上がります。

朝食で1日を元気にスタートしましょう。



厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査」、
新潟県「平成23年県民健康・栄養実態調査」



※文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」(中学校3年)
Aは主として「知識」に関する問題。Bは主として「活用」に関する問題。

もくじ

おはよう朝ごはん	1
朝ごはん で元気をチャージ! / もくじ	2
セットメニュー	
ごはん	
もりもり和食	3
アレンジ おかかふりかけ	4
たきこみごはんセット	5
おにぎり〜ずセット	6
アボカドんセット	7
パン	
かんたんパングラタン	8
きんぴらサンドセット	9
アレンジ きんぴらライスバーガー	10

単品メニュー

主食	かぼちゃとベーコンのリゾット	11
	豚肉と里いもの洋風たきこみごはん	
	サラダクレープ	12
	アレンジ りんごのコンポート	
	バナキウトースト	13
	ミニ肉まん	
主菜	にんじん卵焼き	14
	はんぺんのカラフルロール	
副菜	大根とキウイフルーツのサラダ	15
	野菜のヨーグルトあえ	
	鶏肉だんごのスープ	16
	グリーンスムージー	17
デザート	ミニトマトのコンポート	
	おはよう朝ごはん料理講習会	18