

朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんは1日のパワーの源。おいしく食べるには生活リズムを整えることが大切です。日々の生活を振り返り、規則正しい生活リズムで1日を元気にスタートしましょう！

今月は、朝ごはんの役割と簡単朝ごはんレシピをご紹介します。

◇朝ごはんの役割

脳や体を目覚めさせる

脳にエネルギーが補給されて頭がスッキリ！勉強や仕事の集中力がアップします。

また、体温が上がって体が活動モードになるので、1日を元気に過ごすことができます。



トイレのリズムを整える

腸を刺激し排便を促します。

おなか
スッキリ！



肥満を予防する

朝ごはんを食べないと、体が栄養を蓄えようとして脂肪をため込みます。また、昼食・夕食や間食を食べ過ぎる原因にもなります。1日3食、規則正しく食べることで肥満予防のポイントです。



💡 1日を元気に活動するためのポイント 💡

1. 早寝・早起きで生活リズムを整える

2. 朝ごはんを栄養バランスよく食べる

☆栄養バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。

からだの調子を整える！

副菜

野菜 きのこ 海藻類



主菜

肉 たまご 大豆製品



血液・筋肉・骨をつくるもととなる！

主食

ごはん パン めん類



脳にとって唯一のエネルギー源！

汁物



野菜たっぷりにすれば副菜の代わりに！

☆朝ごはんを食べる習慣がない人は、少しでも何かを食べることから始めましょう。

朝ごはんの習慣がいたら栄養バランスを整えていきましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけましょう！



落とし卵のみそ汁

◇材料（2人分）◇

| | |
|--------|--------|
| 卵 | 2個 |
| レタス | 40g |
| もやし | 80g |
| ミニトマト | 6個 |
| 水 | 300ml |
| 顆粒和風だし | 小さじ1/2 |
| みそ | 大さじ1 |

作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトはヘタを取る。
- ②鍋に水と顆粒だしを入れて煮立たせ、卵を割り落とし、アクを取りながら弱火で3分煮る。
- ③もやしを加えて2～3分煮る。
- ④レタス、ミニトマトを加えてひと煮立ちさせ、みそを加えて味を調える。

《1人当たり》

エネルギー 116kcal

食塩相当量 1.6g

おすすめポイント

☆この一品で「主菜」と「副菜」がそろいます。

主菜



たまご

副菜



レタス もやし ミニトマト

主食をプラスしてバランスのよい食事に！

アレンジ

☆だしを変えて洋風・中華風スープにアレンジ！

和風だしをコンソメまたは中華だしに、みそを塩・こしょうに変えれば洋風・中華風スープになります。また、具材も変えればバリエーションが広がります。

【具材の一例】

- ・主菜となるもの…厚揚げ、豆腐、ウインナーなど。
- ・副菜となるもの…野菜、きのこ類、海藻類なら何でも○。

はんぺんのチーズコーン焼き

◇材料（2人分）◇

| | |
|----------|---------|
| はんぺん | 大2枚 |
| チーズ（ピザ用） | 40g |
| ホールコーン | 1缶（65g） |
| 油 | 適量 |

作り方

- ①ボウルにホールコーン、チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ②はんぺんをななめ半分に切り、断面に切り込みを入れる。
- ③②の切り込み部分に①をつめる。
- ④フライパンに油を熱し、③をチーズが溶けて両面きつね色になるまで弱火で焼く。

断面も焼くとさらに香ばしくなりおいしいです！

調理のポイント

- ☆作り方②で切り込みを入れるとき、長く深めに切り込みを入れると具材をつめやすいです。
- ☆はんぺんは焦げやすいので、火加減と焼き時間に注意しましょう。

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアップ！ *

～みんなでおいしく楽しく食べよう～



仙台市若林区保健福祉センター