



# 朝ごはんを食べよう！

～「まずは食べて、さらにちょこアレ！」からはじめてみよう！～

朝食は、一日のエネルギーの源です。

朝起きて、食事をすると、脳が活発に動くようになったり、体温が上がったりして、体が活動するためのスイッチが入ります。

朝ごはんを食べて元気スイッチオン！

さらに、「今日はなんとなく元気が出ないな」「今日は頑張る日だ！」という日には、

朝ごはんをちょっと工夫してみませんか？

この機会に、ぜひ、自分に合った「朝食ちょこっとアレンジレシピ」を探してみてください！



過去のリーフレットはこちらから



まずは「朝ごはんを食べること」が大切だね！

今日は、みんなの元気で健康な1日のためにアドバイスをするよ！



埼玉県マスコット「コバトン」  
埼玉県マスコット「さいたまっちゃん」

「なんとなく食欲がわかないな」「でも、何か食べないと」という朝は…

飲みやすい！食べやすいものから食べてみよう！  
朝ごはんは、体への「おはよう」のサインだよ！



さらに「ちょこアレ！」  
カットフルーツなどを加えて  
ビタミンチャージ！



自分が食べられる量を少しでも食べてみよう。  
ごはんやパンなど主食を少しでも取り入れると、お昼までのパワーがたくわえられるよ！

さらに「ちょこアレ！」  
ハムや、目玉焼きをのせると  
さらに栄養アップだよ！



今日はテストがあるから…

ごはんなどの主食には脳のエネルギーになる「ブドウ糖」がいっぱいだよ！  
ごはん、パン、めんなど、しっかり主食を食べよう！



さらに「ちょこアレ！」  
納豆、卵黄には記憶力の低下を防ぐ「レシチン」という成分があるからおすすめだよ！

今日は大事な大会だ！

体の動きをよくするために、少し体温を上げてみよう！  
体温を上げるには、熱の源となる肉、魚、大豆、牛乳、卵の中から一つでも取り入れてみよう！



さらに「ちょこ抜き?!」  
脂質(バターたっぷり、大量のお肉など)のとりすぎは、消化が悪くなるから注意してね！

## ちょっと豆知識 「朝食スイッチの秘密」

わたしたちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があって、およそ25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいるんだ。1日は24時間だから、このズレを調整しなくてはいけないよね。  
朝日を浴びて、朝ごはんを食べると、この体内時計がリセットされて、1日の生活リズムが整うんだよ！  
毎日朝ごはんを食べて、心と体のリズムをしっかりと整えよう。



朝食を食べるとよいことがたくさんあります。  
 食べる習慣がついたら、次はバランスの良い朝食の取り方

にもチャレンジしてみましょう！

お休みの日などを利用して、ぜひ、朝食づくりに挑戦してみてください。

「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」（県HP掲載）も参考にしてみてください。



メニュー集はこちらから



（公財）埼玉県学校給食会 **ほっと一息 朝の一杯にいかがですか？**

**手毬麩と三つ葉のお吸い物（学校給食教室のレシピ）**

【作り方】

- ①三つ葉は3cm位の長さに切る。  
手毬麩(焼き麩)は、水またはぬるま湯にもどし、軽く絞る。
- ②小鍋に出し汁を入れ、中火にかけ、煮立たせないように火力を絞る。
- ③弱火に調整し、みりん、塩の半量を加え煮立てる。  
手毬麩を入れ30秒煮る。しょうゆ半量をたらして、ひと煮立ちしたら、火を止める。
- ④味を見る。(薄い場合は最後に残っている少量の塩としょうゆで調整する)
- ⑤汁椀に注ぎ、最後に三つ葉を散らす。



【材料】 4人分目安

- だし汁(一番だし)…… 4カップ(800cc)
- みりん …………… 12g(小さじ2)
- 塩 …………… 2g(小さじ1/3)
- 濃い口しょうゆ …… 2g~3g(小さじ1/3)
- 手毬麩(焼き麩) …… 12個
- 三つ葉 …………… 8本

お問い合わせ先

（公財）埼玉県学校給食会  
 電話 048-592-2115  
 FAX 048-592-2496  
 URL <https://saigaku.or.jp>



JA埼玉県中央会 **未来へつなぎたい、日本人の主食「お米」。**

皆さんは、「お米」を毎日食べていますか。日本人にとって欠かせない食材ですが、国民1人・1年あたりの消費量は、1965年以降の約60年でなんと半分以下の約51kgまで減っています。朝食を抜いたり、お米以外を食べる機会が増えたり、お米を炊くのが面倒だったり…様々な理由が考えられますが、「お米は太りそう！」は誤解です。

お米はよく噛んで食べることでゆっくり消化され、血糖値の急激な上昇を抑えて腹持ちがよく、脂質が少なく食物繊維も含まれることから「体脂肪になりにくい」という特徴があります。さらに肉・魚・野菜などとの組合せで栄養バランスに優れた食事となります。

また、水田は大雨による洪水や土砂崩れを防ぎ、様々な生き物のすみかになるなど、多面的な役割も果たしています。世界に誇れる日本人の主食「お米」。たくさん食べて、未来へつなぎたいですね。

よろしくね

