

知りたいな！朝ごはんのこと

これから夏休みに入ります。体調を整えて過ごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。でも、こんなことを思っている人はいませんか。



「朝ごはんを食べなさい。」
って言われるけど、なぜだろう？

「朝ごはんを食べないと元気が出ないよ。」
って言われるけど、なぜだろう？



それは、朝ごはんを食べると

体が目覚め、成長につながり、気持ちが落ち着くから です。

朝ごはんの主な役割



脳を活性化する

脳は24時間営業です。寝ている間も活動しています。朝ごはんではエネルギー源を補給することが必要です。



成長期の体をつくる

小中学生は、脳や体が著しく成長する時です。朝ごはんが体に与える重要性は高いです。



心のバランスを整える

かむ刺激が、気持ちを落ち着かせるホルモン「セロトニン」をつくり、イライラしにくくなります。



チェック

1日は24時間ですが、体内時計は25時間で、1時間の差があります。「朝ごはんを食べる」、「朝の光を浴びる」ことは、脳だけでなく各臓器への刺激となって、体を1日24時間に調節することにつながります。



食べたいな！世界の朝ごはん

フランス



- ・パンとバターやジャム
- ・カフェオレ

カフェオレは、たっぷり飲むので、カフェオレボールという専用の食器があるよ。



韓国



- ・チュッ
- ・キムチ

「チュッ」は、おかゆのこと。えびがゆ、とりがゆ、ごまがゆなどがあるよ。



カナダ



モンティクリスト

ハムとチーズをはさんだフレンチトースト。
※裏面にレシピがあります。



メキシコ



- ・トルティーヤ
- ・たまご料理

「トルティーヤ」は、とうもろこしの粉で作ったクレープのような薄焼きパン。たまご料理は、目玉焼きやたまねぎ、青とうがらし入りの炒り卵などで、トルティーヤと一緒に食べるよ。



ま9。朝ごはんがエネルギー源を補給することが必要です。

朝ごはんが体に与える重要性は高いです。

「ヒーロー」をテーマに、イライラしにくくなります。

作ってみよう！ 朝ごはん

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、進んで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。夏休みを利用して、家族のために食事作りをしてみませんか。

世界の朝ごはんレシピ

トルコ

メネメン



材料・切り方（4人分）

卵	4個
トマト	4個
ピーマン（角切り）	4個
にんにく（みじん切り）	適量
オリーブオイル	適量
酢	大さじ1
塩	小さじ1



作り方

- ① トマトはヘタの反対側に十字の切り込みを入れる。
- ② 鍋に湯をわかし、お玉に①をのせ、湯につける。皮がめくれてきたら冷水にとり、皮をむき、みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、ピーマンを入れて火にかけ、香りがたっ

野菜がたっぷり入ったスクランブルエッグです。ピーマンと卵の相性が良く、食感も楽しめます。



カナダ

モンティクリスト



材料・切り方（4人分）

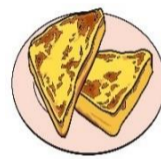
食パン（6枚切り）	4枚
スライスチーズ	2枚
ハム	2枚
卵	1個
砂糖	大さじ2
牛乳	100ml
バター	適量

作り方

- ① パンにスライスチーズとハムをはさみます。
- ② 溶き卵、砂糖、牛乳をよく混ぜ合わせて①の両面を浸す。
- ③ フライパンにバターを入れ、②の両面をこんがり焼いて完成。



モンティクリストは、フレンチトーストにハムとチーズを入れたサンドイッチです。外はカリカリ、中はふわふわの食感が楽しめます。



★朝ごはんにもおすすめ！給食レシピ★

パリパリサラダ



材料・切り方（4人分）

キャベツ（せん切り）	1/8個	
きゅうり（せん切り）	1本	
たくあん漬け（せん切り）	2切分	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々

作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② キャベツときゅうりを分量外の塩でもみ、水気をしぼる。
- ③ ボウルに、②、たくあん漬けを入れ、①で和えれば完成。

ツナそぼろご飯



材料・切り方（4人分）

ツナ缶詰（小）	3缶	
干しわかめ（水で戻す）	6g	
にんじん（粗みじん切り）	1/2本	
ホールコーン	40g	
白ごま	小さじ1	
油	適量	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	塩	少々
ご飯	4人分	

作り方

- ① フライパンに油をひき、にんじん、ツナ、コーン、わかめを炒める。
- ② A、白ごまを入れて、味をととのえて完成。

簡単！
おいしい！
すぐできる！



←こちらから



福山市 食育の取組 検索



福山市のホームページでは、給食の人気レシピやクッキング動画を紹介しています。ぜひご覧ください。