

時短★簡単 朝ごはん!

朝ごはんは、からだの目覚まし時計



栄養士さん、
どうして朝ごはんは必要なの？



私たちの脳はエネルギーがたくさん必要ですが、寝ている間にエネルギーが不足してしまいます。
朝ごはんを食べないと脳にエネルギーがいきわたらず、いろいろ考えたり元気に遊ぶことが出来なくなってしまうのですよ。
脳を活発にするためには、朝ごはんが必要です。



ごはんを食べると体が温くなるのはどうして？

食べ物には、寝ている間に下がっていた体温を上げる働きがあるからです。
バランスよく食べることで脳や体を活発にすることが出来ます。



ふーん。他にも、なにかいいことがあるの？

朝ごはんを食べると胃や腸が刺激されて排便の習慣がつきますよ。
朝の生活リズムを整えることは、一日元気に過ごすためにとても大切です。



朝ごはんを食べるといいことだらけだね！

そうです。朝ごはんは、からだの目覚まし時計の役割がある大切な食事です。毎日必ず食べましょう。



群馬県

●監修：共愛学園前橋国際大学短期大学部 教授 神保京子 ●資料作成：(公社)群馬県栄養士会

こんな朝ごはんがおすすめ！

できることから
ステップアップ

STEP
1

まずは食べることに

おにぎり・ロールパン・
ヨーグルト・牛乳・
ミニトマト・果物
どれか一つだけでも
OK!



STEP
2

食べる習慣が
ついたら

主食（ごはん・パン）
におかずをプラスしてこ
んな組合せはいかが？



STEP
3

満点朝ごはんに
チャレンジ！

主食 + 主菜 + 副菜に
乳製品と果物をとると
満点です。



© 群馬県ぐんまちゃん

果物



野菜

きのこ

海藻



副菜

大豆製品

卵



主菜

肉

魚

牛乳 乳製品



満点！
朝ごはん

ごはん

パン

主食



麺

シリアル

野菜

きのこ

副菜（汁物）



海藻

〈朝ごはんの目安〉 ～どれくらい食べたらいいの？～

- 3～5歳児の1日の
エネルギーは約1300kcal
「日本人の食事摂取基準
(2015年版)」より算定

夕食
30%

朝食
25%

1日
野菜 240g

昼食+おやつ 45%

- エネルギー
300～350kcal
- 野菜 60g
- 食塩 2g以下



© 群馬県ぐんまちゃん

※レシピは大人2人分で作成しました。
(大人1人分=子ども2人分)

忙しい朝に短時間でできて野菜たっぷりの朝ごはん

主な材料



みそ汁

元気納豆



※写真は子ども1人分です。

材料

〔大人2人分〕

ごはん

□ごはん …… 440 g (1合強)

元気納豆

□納豆 …… 120 g (3パック)

□納豆のたれ …… 12 g (3個)

□しらす …… 20 g (大さじ3)

□かつおぶし …… 少々

□ほうれんそう …… 80 g

みそ汁

□キャベツ …… 80 g

□もやし …… 60 g

□ぶなしめじ …… 40 g (約1/2パック)

□油揚げ …… 20 g (約1枚)

□みそ …… 16 g (約大さじ1)

□だし汁 …… 400 g

作り方

主食

ごはん

ごはんは炊飯器でセットし炊く。

主菜

元気納豆

①ほうれんそうをよく洗い、ラップに包んで600Wの電子レンジで1分程度加熱する。

②ほうれんそうを水に取り、よく洗ってしぼり、みじん切りにする。

③納豆、納豆のたれ、ほうれんそう、しらす、かつおぶしをよく混ぜる。

サイコロ状にカットしたチーズやひき肉を炒めたものを入れてもおいしい。

ほうれんそうをゆでずにレンジを使用することで時短に。

副菜

みそ汁

①だし汁を煮立たせたらキャベツを加えてやわらかくなるまで煮る。

②もやしは洗い、しめじはさいて、油揚げは1cm位の幅に切っておく。

③②を①に入れてひと煮立ちさせたら、みそを溶く。

具材を混ぜ合わせるだけで簡単!

栄養価 (子ども1人分)

エネルギー	300kcal
食塩相当量	1.1 g
野菜量 (きのこ類含む)	65 g

※大人は子どもの2倍です。

しっかり食べて元気な1日を過ごせる朝ごはん

主な材料

みそ汁



焼き魚

菜の花あえ



※写真は子ども1人分です。

材料

〔大人2人分〕

ごはん

□ごはん …… 440 g (1合強)

焼き魚

□鮭 …… 140 g (2切)

□大根 …… 120 g

菜の花あえ

□ほうれんそう …… 140 g

□塩 …… 2 g (小さじ1/3弱)

□卵 …… 1個

□ごま油 …… 8 g (小さじ1弱)

みそ汁

□じゃがいも …… 80 g (小1個)

□乾燥わかめ …… 1 g (大さじ1)

□みそ …… 16 g (約大さじ1)

□だし汁 …… 400 g

作り方

主食

ごはん

ごはんは炊飯器でセットし炊く。

主菜

焼き魚

鮭を焼き、大根おろしを添える。

副菜

菜の花あえ

①ほうれんそうは、茹でて水にさらし、食べやすい長さに切っておく。

②卵はよく溶いて塩を加え、ごま油で炒めて、いり卵をつくる。

③①のほうれんそうを②のいり卵であえる。

ごま油の風味で食塩をおさえています。

前の晩までに準備しておけば時短に！

副菜

みそ汁

①だし汁に薄く切ったじゃがいもを加え、やわらかくなるまで煮る。

②わかめを入れひと煮立ちさせ、みそを溶く。

じゃがいもを薄く切ると火がとおりやすく時短に！

栄養価 (子ども1人分)

エネルギー	313kcal
食塩相当量	1.3 g
野菜量	65 g

※大人は子どもの2倍です。

お弁当にもおすすめ朝ごはん

主な材料

春巻きスティック

青菜のなめたけあえ

ツナと塩こんぶの炊き込みご飯



※写真は子ども1人分です。

材料

[大人2人分]

作り方

ツナと塩こんぶの炊き込みご飯

- 米……………200 g
- ツナ……………32 g (約1/2缶)
- 塩こんぶ……………16 g
- にんじん……………20 g

青菜のなめたけあえ

- 小松菜……………80 g
- なめたけ……………20 g

春巻きスティック

- 春巻きの皮……………2枚
- ハム……………2枚
- スライスチーズ……………2枚
- ほうれんそう……………40 g
- 水溶き小麦粉……………少々
- 油……………少々

主食

ツナと塩こんぶの炊き込みご飯

- ①米を研いで普通に水加減する。
- ②①に塩こんぶとツナ、千切りにんじんを乗せて炊く。

主菜

青菜のなめたけあえ

- ①小松菜はゆでて水を絞り1cmくらいに細かく刻む。
- ②①をなめたけであえる。

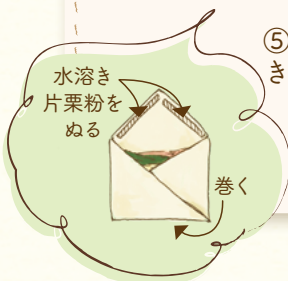
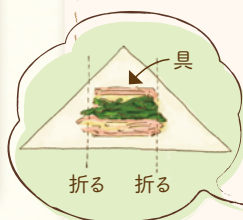
副菜

春巻きスティック

- ①水溶き小麦粉を小皿に作っておく(水と小麦粉を同量で混ぜる)
ハムを細きりにしてチーズも6mmくらいの細さに切っておく。
- ②春巻きの皮1枚を三角形に半分に切る。
- ③②の真ん中にハムとチーズとゆでたほうれんそうを乗せ、両端を折り、手前から巻いていく。
- ④巻き終わりに水溶き小麦粉を塗り、とめる。
- ⑤中火に熱したフライパンに油を薄くひき、転がしながら両面を焼く。

白米と同じ水加減にし、具材を乗せて炊くだけ。

キャベツやチンゲン菜などでもOK



多めに作って冷凍にしておくと便利。中に入れる具材は残り物のポテトサラダでもOK

栄養価(子ども1人分)

エネルギー	296kcal
食塩相当量	1.9 g
野菜量	55 g

※大人は子どもの2倍です。

子どもと一緒に作れる休日の朝ごはん

主な材料



野菜ミルク
スープ

レンジチーズ
オムレツ



※写真は子ども1人分です。

材料

〔大人2人分〕

パン

□ロールパン …………… 8個

レンジチーズオムレツ

□卵 …………… 4個

□スライスチーズ…………… 1枚

□ケチャップ …… 8g (大さじ1/2)

□中濃ソース …… 8g (大さじ1/2)

□レタス …………… 4枚

□ミニトマト …………… 4個

野菜ミルクスープ

□かに風味かまぼこ …… 28g (4本)

□キャベツ …………… 80g

□玉ねぎ …………… 60g

□にんじん …………… 40g

□水…………… 160ml

□牛乳…………… 160ml

□固形コンソメ …… 4g (1個)

作り方

主食 パン

主菜

レンジチーズオムレツ

①耐熱容器(底が丸い茶わんのような容器)に卵を割り入れ、よく溶きほぐす。ちぎったスライスチーズをいれる。

②ラップをかけ、600Wの電子レンジで1分～1分30秒ほど加熱する。ラップをしたまま1分くらいおいておく。

③器に盛り付け、ケチャップとソースを混ぜたものをかける。レタスとトマトを添える。

卵を割って
茶わんに入れる

お手伝いポイント!

お手伝いポイント!
チーズを
ちぎる

お手伝いポイント!
レタスを
ちぎる

副菜

野菜ミルクスープ

①鍋に玉ねぎ・人参・水・牛乳・コンソメをいれ、火にかける。

②沸騰したらキャベツ、ほぐしたかに風味かまぼこを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

お手伝いポイント!

かに風味
かまぼこを
ほぐす

栄養価(子ども1人分)

エネルギー	342kcal
食塩相当量	1.8 g
野菜量	65 g

※大人は子どもの2倍です。

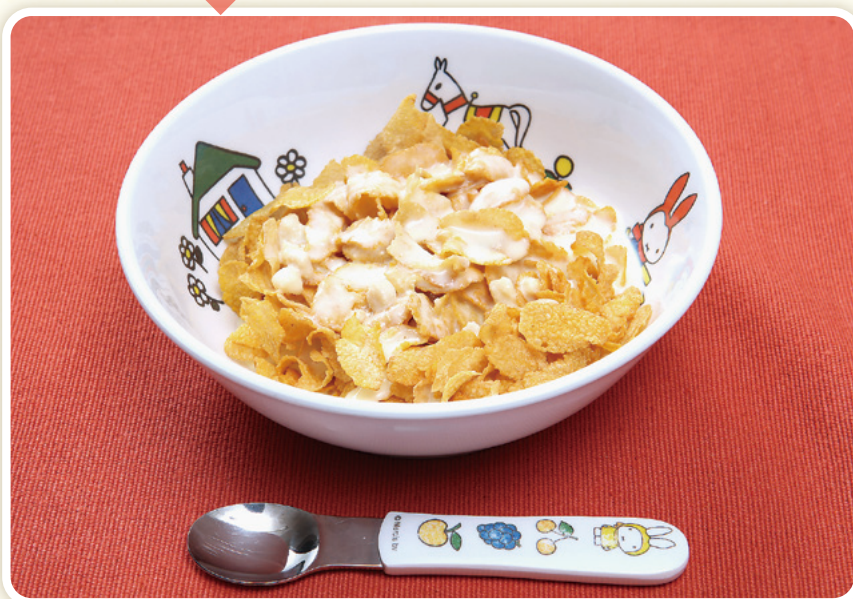
食欲のないときはシリアルで朝ごはん

主な材料



まずは食べることに！

朝ごはんは毎日
食べることが大切です。
一口だけでも食べるように
しましょう。



※写真は子ども1人分です。

材料

〔子ども1人分〕

コーンフレークススープ

- カップスープの素 …… 1袋
- 牛乳 …… 150ml
- コーンフレーク …… 40g

作り方

温かくすることで
体があたたり
食べやすくなります。

食欲がないときや、
食事の準備ができ
ない朝におすすめ
です。

主食

コーンフレークススープ

カップスープの素を温めた牛乳で溶いて、コーンフレークを加える。

ミニトマトや
フルーツを加える
と good！

買い置き食品で
簡単にできます。

栄養価 (子ども1人分)

エネルギー	320kcal
食塩相当量	2.1 g
野菜量	0 g

