おすすめ！

朝ごはん レシピ集

西区食育推進ネットワーク

朝ごはんの大切さ

朝食を食べる習慣にどんな良いことがあるか、ご存知でしょうか。良好な生活リズムの形成だけでなく、バランスのよい栄養素・食品摂取量につながり、心の健康、またお子様においては、良好な学習習慣とも関係するという研究結果が報告されています。このレシピ集には、簡単にできる朝ごはんのレシピをたくさん掲載しています。お忙しい中でも作りやすく、食べやすいものばかりですので、ぜひご活用ください。

西区食育推進ネットワークとは

区内の保育所（園）、幼稚園、子ども園、小学校、子ども・子育てプラザ、ボランティア団体、図書館、保健福祉センターで構成する。区民の皆様に向けた、より良い食育の実践に向けて、平成21年から活動を行っています。

CONTENTS

しょうがごはん P.1
炊き込みごはん P.1
豆ひじきおにぎり P.2
ほうれん草としらすのおにぎり P.2
しらすとゆかりおにぎり P.3
こぎつねおにぎり P.3
きなこおにぎり P.4
さばのごま焼き P.4
小エビのおにぎり P.4
カレーチーズトースト P.5
コーンマヨトースト P.5
しらすトースト P.6
マカロニチキン P.6
ケークサレ P.7
豆乳スープ P.8
ごまめ P.8
園での食育の取組 P.9

このレシピ集の見方

・レシピ毎に、摂取できる栄養素を３色で表現しています。

主食 主に主食。炭水化物源になるもの。

主菜 主に主菜。たんぱく源になるもの。

副菜 主に副菜。ビタミン・ミネラル源になるもの。

三色そろえた食事が理想的です。
組み合わせの参考にしてください。

・調理のポイントは、各レシピの作り方の下に記載しています。

cookpadクックパッド大阪市公式キッチンのページでも、レシピを閲覧することができます。

https://cookpad.com/kitchen/38549479

しょうがごはん（二合分）

主食
主菜

お米　　２合
だし汁　　調味料を引いた２合分
土生姜　　30g
鯛（骨なし）　　100g
薄口醤油　　大さじ１と１/２
みりん　　小さじ２
酒　　小さじ２
塩　　２つまみ

1．土生姜はすりおろして絞り生姜汁にする。
2．米を洗米し、30分～1時間ほど置いておく。
3．炊飯器に２の米と、１の生姜汁、調味料を入れてから、２合の目盛りまでだし汁を入れ、鯛を乗せて炊飯する。

【ポイント】
鯛を炒めた鶏ミンチや豚肉、ウインナーなどに変えるのもおすすめ。
しっかりだしを効かせると、薄味でもおいしくいただけます。
大人向けにしっかり生姜を効かせたい場合は、すりおろしをそのまま入れてください。

提供：千代崎ポプラ保育園

炊き込みごはん（二合分）

主食
主菜
副菜

お米　　２合
鶏もも肉　　150g
ごぼう　　100g（１/２本）
人参　　50g（１/３本）
干し椎茸　　10g（中葉3個程度）
油揚げ　　１枚
油　　大さじ１
濃口醤油　　大さじ２
みりん　　大さじ２
★濃口醤油　　大さじ１

1．お米は洗米し２合分の水を入れ浸水しておく。
2．干し椎茸は水で戻し、薄くスライスする。鶏もも肉は２㎝角、ごぼうはささがき、人参は短めの千切り、油揚げは短冊切りにする。
3．フライパンに油をしき、鶏肉を炒める。鶏肉が白くなってきたら他の具材を加えて炒める。
4．全体に油がまわったら、濃口醤油、みりんを入れ、５分ほど中火で煮る。
5．１のお米の上に４の具を入れ、★の濃口醤油を入れて炊飯する。

【ポイント】
具だくさんなので、一品で食べ応えがあります。
夜のうちに具材を炒めておけば、朝は炊飯器のスイッチを押すだけで出来上がります。

提供：にしながほり保育園

豆ひじきおにぎり（二合分）

主食 主菜 副菜

お米　　２合
油揚げ　　１/２枚
乾燥ひじき　　２ｇ
水煮大豆　　40g
人参　　20g
和風顆粒だし　　小さじ１
濃口醤油　　大さじ１
酒　　大さじ２
みりん　　大さじ２

１．ひじきは水でもどしておく。
２．人参は皮をむいて細切りにし油揚げは１㎝角の大きさに切る。
３．炊飯器に洗米したお米と調味料、水を2合の目盛りまで入れ、混ぜる。
４．上に１のひじき、２の人参、油揚げ、水煮大豆をのせて炊飯する。
５．炊きあがったら、全体をさっくりと混ぜ、おにぎりにする。

【ポイント】
大豆のたんぱく質や、ひじきの食物繊維を摂取することができ、簡単なおにぎりでも満足感を得ることができます。味付きごはんは、保育園でも子どもたちに大人気です。

提供：あけぼのほりえこども園

ほうれん草としらすのおにぎり（二合分）

主食 主菜 副菜

お米　　２合
釜上げしらす　60g
ほうれん草　　60g（1/3束）
濃口醤油　大さじ１
みりん　小さじ2

１．お米は洗米し、通常の水加減で炊飯する。
２．ほうれん草は根を切り落とし、塩（分量外）を入れたお湯でゆでてから、細かく刻む。
３．濃口醤油とみりんを合わせ、鍋や電子レンジで加熱し、アルコール分を飛ばしておく。
４．炊きあがったごはんに、釜上げしらす、２のほうれん草、３の調味液を入れよく混ぜ、おにぎりにする。

【ポイント】
不足しがちな鉄分をほうれん草、カルシウムをしらすから摂取できます。

提供：新町第２保育園

しらすとゆかりおにぎり（二合分）

主食
主菜

お米　　２合
ゆかり　　小さじ２
釜上げしらす　　120g
いりごま　　大さじ２
ごま油　　大さじ２

1．お米を洗米し通常の水加減で炊飯する。
2．炊いたご飯に、材料をすべて混ぜ合わせておにぎりにする。

【ポイント】
しらす、ごまを入れることで不足しがちなカルシウムを補給できます。
ごまを直前に炒ると風味が増します。

提供：西区南堀江保育園てのひら

こぎつねおにぎり（二合分）

主食
主菜
副菜

お米　　２合
油揚げ　　10g（１/２枚）
小松菜　　100g（１/２束）
砂糖　　小さじ２
薄口醤油　　大さじ１と１/３
いりごま　　小さじ２

1．お米は通常の水加減で炊飯する。
2．小松菜を１㎝幅に切り、塩（分量外）を入れたお湯でゆでる。
3．油揚げを千切りにし熱湯をかけて油抜きする。
4．２，３を鍋に入れ、砂糖、薄口醤油を入れて煮る。
（水分が少なかったら、少し浸るくらいの水を加える。）
5．炊きあがったご飯と、４，いりごまをよく混ぜ合わせ、おにぎりにする。

【ポイント】
味付けは、きつねのあげのように、少し甘めにすることです。
油揚げの代わりに、きつねのあげを使うと、より簡単にできます。

提供：西保育園

きなこおにぎり（二合分）

主食 主菜

お米　　２合
きなこ　　30g
砂糖　　30g
塩　少々

1．お米は洗米し、通常の水加減で炊飯する。
2．きなこと砂糖と塩を混ぜておく。
3．炊きあがったご飯をおにぎりにし2をまぶす。

【ポイント】
きなこで不足しがちな鉄分を補給できます。甘みがあるので、おやつにもおすすめ。

提供：新町第２保育園

さばのごま焼き（４切分）

主菜

骨なしさば　　４切
濃口醤油　大さじ２
砂糖　　大さじ１
みりん　　大さじ１
いりごま　　大さじ１

1．すべての調味料を合わせ、前日のうちにさばを漬け込んでおく。
2．魚焼きグリルで７分ほど焼く。

【ポイント】
ごまは、すりごまでもおいしくできます。香ばしい風味をもつごまを加えることで、食欲も栄養価もアップします。前日に漬けておけば、当日の朝は焼くだけなので、忙しい朝でも簡単に出来上がります。

提供：にしながほり保育園

小エビのおにぎり（二合分）

主食 主菜

お米　　２合
桜エビ（乾燥）　大さじ２
青のり（乾燥）　大さじ２
いりごま　大さじ２
和風顆粒だし　小さじ２
濃口醤油　大さじ２
ごま油　大さじ２

1．お米は洗米し、通常の水加減で炊飯する。
2．桜えびとごまを炒っておく。
3．炊きあがったごはんに、材料をすべて混ぜ合わせて、おにぎりにする。

【ポイント】
桜えびとごまを炒ると香ばしさが増します。不足しがちなカルシウムを補給できます。

提供：西区南堀江保育園てのひら

カレーチーズトースト（食パン４枚分）

主食
主菜

食パン　４枚
カレー粉　　小さじ１/２
マヨネーズ　　大さじ３
砂糖　　小さじ１
ツナ缶　　１缶
粉チーズ　　適量
乾燥パセリ　　適量

１．カレー粉、マヨネーズ、砂糖、ツナ缶を混ぜ合わせる。
２．食パンに１を塗る。
３．粉チーズと乾燥パセリをふりかけて、トースターで焼く。
４．食べやすい大きさにカットする。

【ポイント】
子どもたちの好きなカレー味で食欲をそそります。混ぜて、塗って、焼くだけなので、子どもと一緒につくることができます。

提供：堀江敬愛保育園

コーンマヨトースト（食パン４枚分）

主食
副菜

食パン　４枚
ホールコーン缶　　200g（小２缶）
たまねぎ　　80g（２/５玉）
マヨネーズ　　大さじ６

１．たまねぎをみじん切りにする。
２．たまねぎとホールコーン缶、マヨネーズを混ぜ合わせる。
３．食パンにのせて、トースターで焼く。
４．食べやすい大きさにカットする。

【ポイント】
コーンが甘く、こどもが好きなマヨネーズ味なので、とても食べやすいです。

提供：ほっぺるランド国津橋

しらすトースト（食パン４枚分）

主食
主菜

食パン　４枚
釜上げしらす　30g
青のり（乾燥）　大さじ１
いりごま　大さじ１/２
マヨネーズ（マヨドレでも可）
大さじ４

１．食パン以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
２．食パンに１を塗る。
３．オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
４．食べやすい大きさにカットする。

【ポイント】
しらす、ごまを入れることで不足しがちなカルシウムを補給できます。

提供：YPC保育園

マカロニチキン（４人分）

主食
主菜
副菜

マカロニ　50g
たまねぎ　120g（１/２玉）
鶏もも肉　160g
しめじ　25g（１/４パック）
カットトマト缶　80g（１/５缶）
ケチャップ　大さじ４弱
コンソメ　0.5g
濃口醤油　小さじ１/２
砂糖　大さじ１/２強
乾燥パセリ　少々

１．マカロニは少し硬めにゆでておく。
２．鶏肉、たまねぎは1cm角程度の食べやすい大きさに切る。
３．しめじは石づきを取り、ばらしておく。
４．フライパンに鶏肉を入れ、両面が色が変わるぐらい炒めたら、たまねぎ、しめじを加えて、さらに炒める。
５．野菜がしんなりしてきたら、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、濃口醤油、砂糖を加え煮詰める。
６．ゆでたマカロニを加え味がなじむように炒め煮る。お好みでパセリをふる。

【ポイント】
マカロニが入っているので食べごたえがあります。鶏肉をウインナーに変えたり、野菜は冷蔵庫に残っている物でアレンジもできます。

提供：京町堀西船場保育園

ケークサレ～食事系パウンドケーキ～（パウンド型１台分）

主食
主菜
副菜

卵　　１個
サラダ油　　小さじ２と１/２
牛乳　　大さじ１と２/３
ホットケーキミックス　　90g
じゃがいも　　中１/２個
人参　　中１/７本
たまねぎ　　中１/６個
ブロッコリー　小さめの小房10個
塩　　少々
ピザ用チーズ　　大さじ２弱
マヨネーズ　　小さじ２

1. ブロッコリーはゆでて（あるいは電子レンジで加熱して）軟らかくしておく。その他の野菜は色紙切りにする。
2. フライパンでじゃがいも、人参、たまねぎを軟らかくなるまで炒めて、塩で軽く味をつける。
3. ボウルに卵、サラダ油、牛乳、ホットケーキミックスを入れ、泡だて器で粉気がなくなるまで混ぜる。そこへ粗熱をとったブロッコリーと２の野菜を加え、ゴムべらで全体を混ぜ合わせる。
4. クッキングシートを敷いた型に流し入れ、（型の七、八分目が目安）上からマヨネーズ、チーズをかける。
5. 180℃にあたためておいたオーブンで25分ほど焼く。
6. 食べやすい大きさに切り分ける。

【ポイント】
卵、乳にアレルギーのある場合は、卵・乳不使用のミックス粉・マヨネーズを使用しましょう。トッピングのチーズやマヨネーズは、なくてもおいしく食べられます。
ウインナーやベーコンもおすすめ。中の具材は多少増減してもかまいません。
スープや果物があれば、さらにバランスのよい朝ごはんになります。
オーブンや型によって、焼き時間、温度が変わるので、調整してください。

提供：YMCAとさぼり保育園

豆乳スープ（４人分）

主菜
副菜

キャベツ　80g
しめじ　20g（１/5パック）
ホールコーン缶　20g
調整豆乳　400cc
水　560cc
鶏ガラスープの素　小さじ３

１．野菜は1cm角程度の大きさに切る。
２．分量の水を沸騰させ、１の野菜を入れて軽く煮る。
３．調整豆乳、鶏がらスープの素を入れ、弱火で煮て、具材が軟らかくなったら出来上がり。

ポイント
豆乳は沸騰させると分離することがあるので、豆乳を入れてからは弱火にするのがポイントです。
野菜はじゃがいも、にんじん、たまねぎなどを入れても美味しいです。

提供：YPC保育園

ごまめ（４人分）

主菜

食べる煮干し　20ｇ
水　小さじ２
砂糖　小さじ１
濃口醤油　小さじ１
いりごま　大さじ１

１．煮干しを乾煎りしたあと、調味料を加えて混ぜる。
２．ごまをふりかける。

ポイント
そのまま食べてもいいですし、ごはんにかけてもおいしいです。
不足しがちなカルシウムや鉄分を摂取できます。

提供：新町第２保育園

園での食育の取り組み

あけぼのほりえこども園

家庭のごはんの参考になればと思い、子ども達に人気のある園で提供しているごはん（主菜・副菜等）をおたよりで紹介しています。また、朝ごはんを食べる大切さや、朝ごはんを食べるとどういう効果があるのかということも紹介していこうと考えています。

西保育園

おたよりを通して、朝ごはんについての情報提供をしています。

堀江敬愛保育園

一度食事をとってから、おなかがすくまでには3.5～4時間かかると言われています。給食の提供時間から考えて、7時～８時頃に朝食を食べさせてあげることで、給食をより楽しんでおいしく食べることができます。

にしながほり保育園

給食だよりで朝ごはんの大切さについて掲載し、朝ごはんを食べる習慣を身につけてもらうよう伝えています。

YPC保育園

給食だよりに朝ごはんについてや、朝ごはんにもできる給食のレシピなどを紹介しています。

ほっぺるランド国津橋

朝ごはんの大切さや、レシピを、お便りにのせて配布しようと考えています。

京町堀西船場保育園

朝ごはんを食べると、「一日の生活リズムを規則正しくする」という効果があること、食べたときと食べなかったときの違いなどを給食だよりで発信しています。

大阪市立九条幼稚園

本園では、これまで長く昼食事業委員会による給食を実施してきました。

養護教諭による保健指導で三食食品群について、バランスよく食べることの大切さについてなど、発達段階に合わせて伝えています。また、昼食時には、教員が毎回、献立とその食材について説明し、給食はバランスよく栄養が摂れるように考えられているので、苦手なものも食べてみようと励ましたり、残さず食べようと頑張っているところを認めたりするなどしています。

他にも、保護者とのふれあい栽培で季節に沿った野菜を育てています。親子で育てたい野菜を決めて植え、生長を見守り、収穫して持ち帰ります。水やりや、持ち帰ったものをご家庭で調理してもらうなど、保護者にも協力していただきながら、食育活動に取り組んでいます。

今後も、健やかな体づくりのため、食育活動に取り組むと共に、小学校給食へスムーズに移行できるよう工夫していきたいと思っています。

なお、令和6年度より、給食が大阪市の事業となりました。献立は、学校給食の献立を基に、幼児を対象とした栄養価になるようこども青少年局の管理栄養士が作成しています。費用は、毎月3600円です。第三子以降の園児や、一部世帯(所得に応じて)の幼児は副食費無償化対象となり、主食費月850円のみとなっています。

西区南堀江保育園てのひら

月1回食育の日を設けて、活動しています。６月のテーマを「朝食の大切さを知る」として、朝ごはんをなぜ食べるのか、朝ごはんの大切さの話をします。「朝ごはんを食べないと、頭がぼーっとして保育園で元気に遊べないよ」「朝ごはんを食べて食べ物がおなかに入るとおなかの中がぐるぐる動き出してうんちが出やすいよ。しっかりうんちが出ると、体がすっきりして元気よく遊べるよ。」と伝えています。

また世界の朝食についてもお話しています。パンや麺類を食べている国や、屋台で朝食を食べる国もあることに、子ども達は驚いていました。

〇クラス別の食育〇

乳児クラス：ミックスジュース作り
歌を歌って、目の前で作りました。ミキサーが回りだすと、じっと見たり、回すまねをしたりして、楽しむ様子が見られました。

３歳児クラス：フルーツヨーグルト作り
ヨーグルトに好きなフルーツを入れてトッピングしてもらいました。
好きなフルーツを自分で入れるのを嬉しそうにしていて、おかわりも進んでいました。

４歳児クラス：ホットドッグ作り
ホットプレートを使い、目の前でウインナーを焼き、各自パンに挟んでもらいました。
保育室中にいい匂いが漂い、食欲がそそられた様子でした。

５歳児クラス：たまごドッグ作り
目の前でゆでたまごを作り、生卵からの変化を見ます。各自殻をむき、つぶしてマヨネーズであえて、パンに挟んでもらいました。
殻をむくことに苦戦していましたが、自分で作った出来上がりは格別だった様子で、次の休日に家庭でも作ってみるという反応がみられました。

※なお、各園での食育活動については、食物アレルギー、食中毒予防など配慮の上実施されています。

食事に関するお悩み、ご相談をお受けしています。
西区保健福祉センター
西区役所３Ｆ　34番窓口　　TEL：（06）6532-9882