



おすすめ！  
朝ごはん  
レシピ集



# 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
ケーキサレ	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>

