

# 朝ごはんを 食べる習慣は

## 1 学力・ 学習習慣や 体力と関係

朝食を毎日食べる人は、  
そうでない人と比較して

- ① 学力が高い  
(学校の成績や学力テストの点数がよい)
- ② 学習時間が長い
- ③ 体力測定の結果がよい

## 2 生活リズムと関係

朝食を毎日食べる人は、  
そうでない人と比較して

- ① 早寝、早起きの人が多い
- ② 睡眠の質がよい人が多い、  
不眠傾向の人が少ない

## 3 食事の 栄養バランス と関係

朝食を毎日食べる人は、  
そうでない人と比較して

- ① たんぱく質や炭水化物、鉄、  
ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>などの  
栄養素の摂取量が多い
- ② 穀類、野菜類、卵類などの食品の  
摂取量が多い

## 4 心の健康 と関係

朝食を毎日食べる人は、  
そうでない人と比較して

- ① ストレスを感じていない人が多い
- ② 「イライラする」「集中できない」と  
いった訴えが少なく、心の状態を良好  
に保つことができていた
- ③ 家族や友人について「大切だ」  
「一緒にいて楽しい」などと肯定する  
気持ちが強い

超カンタン!

朝ごはん  
レシピ

朝ごはんを食べよう



詳しくは…  
農林水産省  
「食育」ってどんな  
いいことがあるの?  
(出展元)

研究対象  
①-① 中学生 ①-② 小学生～高校生 ①-③ 小学生～成人  
②-① 幼児～高校生 ②-② 幼児や中学生、成人  
③-① 大学生や成人 ③-② 中学生や大学生、成人  
④-① 中学生、成人 ④-② 小学生～大学生 ④-③ 小学生や中学生



## 豆腐でふわふわ カッターチーズ風 ピザトースト

15分  
調理時間



エネルギー  
(1人分)  
394kcal

食塩  
相当量  
(1人分)  
1.8g

- 材料（2人分）**
- 食パン（6枚切） 2枚
  - 木綿豆腐 1/2丁
  - ミニトマト 2個
  - マッシュルーム 2個  
（又はきのこなんでも 20g）
  - ハム 2枚
  - 【A】◇青じそ（みじん切り） 1枚  
◇マヨネーズ 大さじ2  
◇塩・こしょう 少々
  - トッピング用マヨネーズ 大さじ2

- 作り方**
- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で約2分加熱し水切りする
  - ②①の木綿豆腐を軽くつぶし【A】と細切りにしたハムを加え混ぜる
  - ③②を食パン1枚につき半量ずつ広げ、十字に切ったミニトマト、スライスをしたマッシュルーム(またはきのこ)のをせ、お好み焼きの要領でマヨネーズをトッピングする
  - ④オーブントースター(1000W)で約5分加熱する

## レンジでカンタン!! マグカップチーズドリア

5分  
調理時間



エネルギー  
(1人分)  
338kcal

食塩  
相当量  
(1人分)  
0.9g

- 材料（2人分）**
- ごはん 軽く2杯
  - バター 小さじ2
  - コンソメ（顆粒） 小さじ1/2
  - 塩・こしょう 少々
  - 牛乳 1/2カップ
  - ハム 2枚
  - たまねぎ 小1/2個
  - 粉チーズ 小さじ1
  - お好みでパセリ 少々

- 作り方**
- ①マグカップ(耐熱容器)2カップに、ごはん、バター、コンソメ、塩・こしょうを半量ずつ入れ混ぜる
  - ②①に牛乳、5mm角に切ったハム、みじん切りにしたたまねぎ、粉チーズを半量ずつのせる
  - ③ラップをして、電子レンジ(600W)で1カップに約2分加熱する
- ※お好みでパセリをのせる

## 3分でできる超時短 栄養バランス満点の 彩りどんぶり

3分  
調理時間



エネルギー  
(1人分)  
517kcal

食塩  
相当量  
(1人分)  
1.3g

- 材料（2人分）**
- ごはん 軽く2杯
  - レタス 2枚
  - 絹ごし豆腐 1/2丁
  - ツナ 1缶
  - コーン 1/4缶
  - ミニトマト 8個
  - めんつゆ 小さじ2
  - マヨネーズ 大さじ2
  - 味つけのり 5枚

- 作り方**
- ①大きめの器2皿に、ごはん、一口大にちぎったレタス、スプーンですくった豆腐、ツナ、コーン、半分に切ったミニトマトの順に、半量ずつのせる
  - ②①にめんつゆ、マヨネーズをかけ、細かくちじった味つけのりを盛る

## シャキシャキだいこんと ツナの柚子こしょう マヨサラダ

10分  
調理時間



エネルギー  
(1人分)  
123kcal

食塩  
相当量  
(1人分)  
1.3g

- 材料（2人分）**
- だいこん 2cm
  - みつ葉 1/2束
  - カニかまぼこ 3本
  - ツナ 1/2缶
  - マヨネーズ 大さじ1
  - 柚子こしょう 小さじ1/2
  - 濃い口しょうゆ 小さじ1/2
  - 白ごま 小さじ1/3
  - お好みでブラックペッパー 少々

- 作り方**
- ①だいこんを厚さ7mm位の拍子切りにし、塩少々(分量外)を加えもむ
  - ②みつ葉は2cmに切り、カニかまぼこは手でさき、ツナは油をきっておく
  - ③①をギュッとしぼり水気をきる
  - ④ボールに②・③を入れ、マヨネーズ、柚子こしょう、しょうゆを加え混ぜる
  - ⑤お皿に盛りつけ白ごまをふる
- ※お好みでブラックペッパーをふる

## 具たくさん!! 中華スープ

8分  
調理時間



エネルギー  
(1人分)  
89kcal

食塩  
相当量  
(1人分)  
1.2g

- 材料（2人分）**
- カット野菜（もやし・にんじんなど） 1/3袋
  - 卵 1個
  - 絹ごし豆腐 1/4丁
  - 中華スープの素（ペーストタイプ） 小さじ1
  - 濃い口しょうゆ 小さじ1/2
  - ごま油 小さじ1/2
  - こしょう 少々

- 作り方**
- ①鍋に水2・1/2カップとカット野菜を入れ、火にかける
  - ②沸騰したら豆腐を大きめのスプーンで、4すくい程すくって入れる
  - ③②に中華スープの素、しょうゆ、ごま油、こしょうを入れる
  - ④再び沸騰したら溶き卵を③に回しかけて、火を止める

「西成区レシピコンテスト」は、  
西成区民の健康保持増進を目的に食育推進のために実施しています  
令和4年度で第11回目の開催となります



主催：西成区食育推進ネットワーク  
小学校栄養教育推進委員会、公立幼稚園、  
私立保育園、公立保育所、子育て支援センター、  
子ども・子育てプラザ、食生活改善推進員協議会、  
イズミヤ株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、  
区役所

協賛：イズミヤ株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、カゴメ株式会社、  
株式会社セレッソ大阪、よろしい茸工房、一般社団法人大阪市西成区医師会、  
一般社団法人西成区歯科医師会、一般社団法人西成区薬剤師会（順不同）  
後援：西成区保健医療福祉協議会  
協力：大手前大学