

朝ごはんを作ろう！

中学生が考えた 朝ごはんメニュー



住吉区マスコットキャラクター
『すみちゃん』

住吉区では、中学生の朝食欠食を減らす取組みを区内の中学校、大阪公立大学と連携し行っています。

その取組みの1つである「朝ごはんを作ろう！」において、区内の中学生に朝ごはんメニューを考えていただいています。

「令和7年度住吉区食育展」に展示された作品を区内中学校、大阪公立大学の協力を得てまとめました。

ぜひ、皆さまの朝ごはん作りにお役立てください。

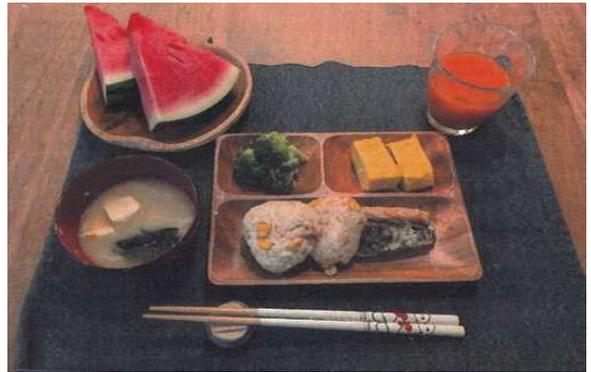
大阪市立三稜中学校

☆メニューと材料

テーマ：元気で理想の朝ごはん!!

1年生 考案レシピ

- ・ **コーンご飯** (米、とうもろこし、砂糖)
- ・ **さわらの西京焼き** (さわら、みそ、砂糖、油)
- ・ **卵焼き** (卵、牛乳、白だし、油)
- ・ **ブロッコリーと塩昆布和え** (ブロッコリー、塩昆布、かつお節、砂糖、ごま)
- ・ **みそ汁** (豆腐、乾燥わかめ、玉ねぎ、だし、みそ、水)
- ・ **スイカ**



☆作り方

コーンご飯：

1. お米をとぐ。
2. 水、調味料、とうもろこしを入れて混ぜ合わせる。
3. ご飯をたく。

ブロッコリーと塩昆布和え：

1. ブロッコリーを洗って小房に分け、2分ほど塩ゆです。
2. ボウルにごま、かつお節、塩昆布、調味料を入れてブロッコリーと和える。

- ### みそ汁：
1. 水を入れた鍋に出汁を入れる。
 2. 玉ねぎをうす切りにして入れる。
 3. 豆腐を約1cm角に切って入れる。
 4. 乾燥わかめを入れ、みそを入れる。

さわらの西京焼き：

1. みそ漬けにされているさわらを油をひいたフライパンで焼く。
2. とちゅうで焼き色が付いたら、ひっくり返して焼く。

卵焼き：

1. 卵を割って白だし、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
2. 油をひいた玉子焼き器に少量の卵を入れうすく焼いて巻く。これを4回くり返す。

作った感想



朝は眠かったり、時間がなかったりでしっかりと食べることがありませんが、バランスのとれた食事が大切だということを感じました。とてもおいしくて家族においしいって言ってもらえてうれしかったです。

卵焼きを焼くのは少し苦戦していましたが、上手に出来たと思います。とてもおいしかったので、また作ってほしいと思います。 母より

大阪市立三稜中学校

テーマ：親から受けついだ味

1年生 考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ **雑煮** (あさり、かまぼこ、するめ、ほうれん草、ごぼう、人参、白ネギ、丸もち、しょうゆ、酒、みりん、白だし、かつおぶし)
- ・ **だしまき卵** (卵、牛乳、白だし、こめ油、大根おろし、大葉)
- ・ **きゅうりのぬか漬** (きゅうり)
- ・ **長いもの梅おかかあえ** (長いも、梅、かつおぶし、のり、ごま)



☆作り方

雑煮：

1. するめを適当な大きさに切り、水にひたす。
2. 人参、ごぼう、ほうれん草、ねぎを入れて煮る。
3. あくをとり、しょうゆ、酒、みりん、白だしを入れる。
4. あさりとかまぼこを入れる。
5. ゆでたもちと一緒に盛りつける。

だしまき卵：

1. 卵、牛乳、白だしを入れて混ぜる。
2. こめ油をフライパンに引き、1をまく。
3. 2を切りわけ大葉、大根おろしと一緒に盛りつける。

きゅうりのぬか漬：

1. きゅうりを洗い、両はしを切り落とす。
2. 水気を取り、ぬかがかかれるよう、埋める。
3. 2を一晩ぬかす。
4. 切り分け、お皿に盛る。

長いもの梅おかかあえ：

1. 長いもを洗い、細切りにする。
2. 梅をたたいてペースト状にする。
3. 長いもと梅、かつおぶしをあえる。
4. お皿に盛って、のりとごまをかける。

作った感想



ぬか漬を作るのは初めてで、ぬかの感触が独特で面白かった。料理の見た目の他に、お皿の統一感も大事だなと改めて感じた。だしまき卵の味がうすかったので、もう少しだしを増やそうと思った。ごぼうを切ったとき、ささがきが難しかったので練習したい。

見た目も味もとても良い朝ごはんでした。朝から幸せでした。ありがとう。また作ってね。 母より

テーマ：朝から日本を感じられる和食

1年生 考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ご飯
- ・豚肉の生姜焼き
(豚肉、たまねぎ、生姜、しょうゆ、みりん、サラダ油)
- ・卵焼き (卵、白だし、塩、サラダ油)
- ・みそ汁 (かぼちゃ、にんじん、わかめ、だし、みそ)



☆作り方

豚肉の生姜焼き：

1. 生姜をすりおろす。
2. バットにつけ汁の材料を入れて混ぜ、豚肉にからめて3分ほどつける。
3. フライパンを中火で熱してから油を入れ、こげないように両面を焼く。
4. うす切りにしたたまねぎをフライパンで炒め、豚肉と一緒に盛りつける。

卵焼き：

1. 卵を2個割り、白だしと塩を入れて混ぜる。
2. 卵焼き器を中火で熱してから油を入れ、1/3ほどの卵液を広げ、焼き色がついたらこげないように巻く。
3. 2をくり返す。
4. できあがった卵焼きを切り分け、盛りつける。

みそ汁：

1. にんじんをたんざく切り、かぼちゃを食べやすい大きさのうす切りにしておく。
2. 水を入れて鍋にだしを入れる。
3. 1とわかめを入れ、やわらかくなってきたらみそを入れる。

作った感想

自分で何品もおかずを作るのは大変で時間がかかった。自分が作ったものはいつもより美味しく感じた。卵焼きが思ったよりうまく巻けた。

野菜の皮をむくの少し苦労していましたが、それ以外は手際良くできていたと思います。

母より

テーマ：今日は特別ヨ～！豪華な朝ご飯

1年生 考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ご飯 (米)
- ・鮭のムニエル (マッシュポテト添え)
(鮭、じゃがいも、バター、塩、こしょう、小麦粉、牛乳)
- ・ほうれん草とトマトの塩こぶあえ
(ほうれん草、トマト、塩、オリーブオイル、塩こぶ)
- ・若卵スープ
(卵、わかめ、鶏がらスープの素、しょうゆ、塩、こしょう)
- ・バナナヨーグルト (ヨーグルト、バナナ)



☆作り方

鮭のムニエル (マッシュポテト添え)：

1. 鮭に塩・こしょうをふって小麦粉をつける。
2. フライパンにバターを入れ、1を焼く。
3. じゃがいもの皮をむき、塩ゆでしてつぶす。牛乳と塩こしょうをかけて完成。

ほうれん草とトマトの塩こぶあえ：

1. トマトを角切りにする。
2. ほうれん草を洗って塩ゆでし、水にさらしてアクを抜く。
3. トマト、ほうれん草、塩こんぶ、オリーブオイルを容器に入れ、かき混ぜる。

若卵スープ：

1. わかめを洗って小さく切る。
2. 湯をわかし、鶏がらスープの素としょうゆ、塩こしょうを入れる。
3. 卵を入れて完成。

バナナヨーグルト：

1. バナナを切り、ヨーグルトをバナナにかける。

作った感想

自分で作ってみると、とってもおいしく感じた。魚を切る時は牛乳パックをまな板代わりにした！

とってもおいしかったです。手際もよく調理出来ていたので、また作ってくださいね～。ご馳走様でした。

母より

大阪市立我孫子中学校

1年生 考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ごはん (米)
- ・焼鮭 (鮭)
- ・きゅうりとにんじんの和え物
(きゅうり、にんじん、ツナ、しょうゆ、ごま油)
- ・豆腐のみそ汁
(豆腐、わかめ、だしパック、水)
- ・牛乳



☆作り方

ごはん：

1. 炊飯器に米と水を入れて炊く。

焼鮭：

1. 魚焼きグリルに鮭を入れて、タイマーを12分にセットして焼く。

豆腐のみそ汁：

1. 水とだしパックをなべに入れ、沸とうしたら、豆腐を切り、豆腐とわかめを入れる。
2. みそを溶き入れる。

きゅうりとにんじんの和え物：

1. にんじんを細切りにし、レンジで1分加熱する。きゅうりはポリ袋に入れて木でたたく。
2. にんじんとツナをポリ袋に入れ、しょうゆとごま油で和える。

作った感想

毎日、朝ごはんを作っているお母さんはすごいと思った。

栄養バランスを考えて、おいしい朝食を作ってくれたのが嬉しかったです。中学生になって忙しいけど、時間があれば、また作ってほしいです。あなたが作るごはんが大好きです。

母より

大阪市立我孫子中学校

1年生 考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ごはん (白米、押麦)
- ・目玉焼きとウインナー (卵、ウインナー、油)
- ・フレッシュサラダ (トマト、レタス、ゴマドレッシング)
- ・ヨーグルト



☆作り方

ごはん：

1. 米を研ぎ、押麦を入れて炊く。

目玉焼きとウインナー：

1. フライパンに油を引き、卵を割る。少量の水を入れ、ふたをする。同時にウインナーも入れて焼く。
2. 黄身が半熟になったら、取り出す。

フレッシュサラダ：

1. トマトとレタスを洗い、水気を切って美味しく盛り付ける。

作った感想

毎日、朝ご飯を作ってくれる母に感謝しようと思います。

一生懸命作っていました。上手に作れたと思います。

母より

大阪市立我孫子中学校

☆メニューと材料

テーマ：たんぱく質重視・ビタミンたっぷり

1年生 考案レシピ

- ・ごはん (米)
- ・ベーコン、スクランブルエッグ (ベーコン、卵、塩こしょう、油)
- ・みそ汁 (野菜、だしパック、水)
- ・具たくさんフルーツヨーグルト (りんご、キウイフルーツ、ヨーグルト)
- ・サラダ (レタス、ミニトマト)
- ・牛乳



☆作り方

ごはん：

1. 炊飯器に米を入れて炊く。

ベーコン：

1. 弱火でじっくりと焼く。

スクランブルエッグ：

1. 卵に塩こしょうを入れ、かき混ぜながら弱火でじっくり焼く。

サラダ：

1. レタスとミニトマトを洗って、盛り付ける。

具たくさんフルーツヨーグルト：

1. ヨーグルトを皿に入れ、切ったりんごとキウイフルーツを盛り付ける。

みそ汁：

1. 野菜を切り、だしパックと野菜と水を入れ、火にかける。
2. 沸とうしたら弱火にし、火を消した後、みそを入れて溶かす。

作った感想

ヨーグルトにフルーツを入れると、ビタミンもとれるし、更においしくなったのでよかったです。

彩りよく食欲をそそられました。
おいしく頂きました。ごちそうさまでした！ 母より

大阪市立我孫子中学校

☆メニューと材料

テーマ：たんぱく質重視

1年生 考案レシピ

- ・ツナとコーンのチーズトースト (ツナ、チーズ、トマト、食パン、コーン、マヨネーズ)
- ・スクランブルエッグ (卵、牛乳、塩、こしょう、油)
- ・フルーツヨーグルト (ヨーグルト、キウイフルーツ)
- ・レタスサラダ (レタス)
- ・牛乳



☆作り方

ツナとコーンのチーズトースト：

1. ツナとマヨネーズを混ぜる。
2. 食パンに1とコーン、トマト、チーズをのせてトースターで焼く。

スクランブルエッグ：

1. 卵と牛乳に塩こしょうをして、フライパンで焼く。

レタスサラダ：

1. レタスを洗って、食べやすい大きさにちぎって盛り付ける。

フルーツヨーグルト：

1. ヨーグルトにカットしたキウイフルーツをのせる。

作った感想

栄養バランスを自分で考えて作ったメニューは、食べるだけで元気がチャージされたような気がした。盛り付けにこだわったので、おしゃれな朝ごはん気分が上がった。

日曜の朝に作ってくれたので、家族みんなで楽しく食事をすることができました。また作ってほしいです。 母より

☆メニューと材料

- ・ごはん (米)
- ・さけの塩焼き (さけ、塩)
- ・卵焼き (卵、かつお出汁、みりん、薄口しょうゆ、油)
- ・にんじんしりしり (にんじん、ごま油、だししょうゆ、かつおぶし)
- ・ブロッコリーのしょうゆかつお節あえ (ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし)
- ・豆腐とわかめと大根のみそ汁
- ・牛乳 (豆腐、わかめ、大根、)



☆作り方

さけの塩焼き：

1. さけをペーパータオルで水気をふき、塩を振る。
2. 予熱した魚焼きグリルで3～4分焼き色がつくまで焼く。

にんじんしりしり：

1. にんじんを千切りにする。
2. フライパンにごま油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒める。
3. だししょうゆを回し入れ、全体に味がなじんだら盛り付け、かつおぶしをふりかける。

卵焼き：

1. 全ての材料 (油以外) をボウルに入れてよく混ぜる。
2. フライパンで油を熱してから1を流し入れて焼く。

ブロッコリーのしょうゆかつお節あえ：

1. ブロッコリーを小房に分け、熱湯で色よくゆでる。
2. しょうゆをかけて味をつけ、かつおぶしをかける。

かつおだしの取り方：

1. なべに水1Lを入れ強火にかける。沸とうしたら水100mlの差し水をして、お湯の温度を下げる。
2. かつおぶし30gを入れ、再沸とうしたら火を止め2分置き、ペーパータオルをしいたザルでこす。

豆腐とわかめと大根のみそ汁：

1. 具は食べやすい大きさに切り、鍋にかつおだしと大根を入れて火にかける。沸とうしたら、わかめ、豆腐を入れて3分ほど煮る。
2. 火を止め、みそを溶き入れる。

作った感想

いろいろな料理を作るのに、いろいろな知識がいたと思いました。卵焼きが難しかったです。卵を転がすのに、ひざの動きが重要だと分かりました。みそ汁は豆腐の水分が出てきたのか、少しうすかったです。おいしさを追究するにはたくさん料理をつくり、その度にいろいろ調整しないとイケないと思いました。

彩良くおいしそうに出来上がりましたね。一品作り終わったら次の調理に取り掛かっていたので、仕上がりが遅くなってしまったので、お味噌汁が味見した時より薄味になったのだと思います。次は手際や段取りも上手になったら、もっと良くなると思います。ありがとう。母より

☆メニューと材料

- ・ベーコンエッグトースト (パン、ベーコン、卵)
- ・野菜サラダ (ミニトマト、きゅうり、キャベツ)
- ・ヨーグルト
- ・キウイフルーツ
- ・牛乳



☆作り方

ベーコンエッグトースト：

1. ベーコンをパンにのせるくらいの大きさに切って焼く。
2. 1で出た油を使って目玉焼きを作る。
3. 1、2をトースターで焼いた食パンにのせる。

野菜サラダ：

1. キャベツを千切りにする。
2. きゅうりを輪切りにする。
3. ミニトマトを洗ってヘタをとる。
4. 1、2、3を皿に盛りつける。

キウイフルーツ：

1. 洗った後、皮をむいて輪切りにする

作った感想

ベーコンの塩味と卵のトロトロとパンのサクサクが合っておいしかった。工程自体は簡単だったが、慣れない作業ばかりで時間がかかってしまった。

目玉焼きは火加減もちょうどよく、うまく出来ていました。バランス良く、おいしい朝食でした。父より

大阪市立住吉中学校

テーマ：ビタミンたっぷりフレンチトースト 朝ごはん 2年生 考案レシピ

☆メニューと材料

- ・フレンチトースト (パン、卵、牛乳、砂糖、バター)
- ・ソーセージ (ウインナー、サラダ油)
- ・スクランブルエッグ (卵、牛乳、マヨネーズ)
- ・サラダ (ミニトマト、パプリカ、レタス、きゅうり)
- ・コーンスープ (コーン缶、牛乳、塩、こしょう、コンソメ)
- ・フルーツヨーグルト (ヨーグルト、もも) ・バナナ・オレンジ



☆作り方

フレンチトースト：

1. パゲットをカットする。
2. 耐熱容器に卵、牛乳、砂糖を入れよく混ぜる。1のバケットを加えて全体に絡ませる。
3. ラップをせずに600Wのレンジで30秒加熱し、裏返して再びラップをせずに30秒加熱する。
4. フライパンにバターを入れて中火で熱し、溶けてきたら3を入れて焼き色がつくまで焼く。裏返して同様に焼き色がつくまで焼く。

ソーセージ：

1. フライパンにサラダ油をひいて焼く。

スクランブルエッグ：

1. 卵を耐熱皿に溶き、牛乳、マヨネーズを加えてよく混ぜる
2. 600Wで約1分加熱し、取り出して軽く混ぜ、さらに600Wで約30秒加熱する。

コーンスープ：

1. 鍋にコーン缶を入れて同量の牛乳を加え煮詰める。
2. 味を見ながら塩、こしょうとコンソメを入れる。

フルーツヨーグルト：

1. 桃の皮をむき、一口大に切る。
2. ヨーグルトの上に1をのせる。

作った感想

朝からたくさん量を作ることと、栄養バランスを考える大変さが分かった。でも作り終えたあとの達成感が凄くあった。自分で作ったこともあって、とても美味しく感じた。

ホテルの朝食をイメージし栄養素など考えて一生懸命作っていました。うまくでき嬉しそうに食べている姿を見て、私も嬉しかったです。とても美味しかったです。 母より

大阪市立大和川中学校

テーマ：朝、少食の人でもパクっと食べられる 朝ごはん 1年生 考案レシピ

☆メニューと材料

- ・サンドイッチ (食パン、卵、ハム、レタス、スライスチーズ、マヨネーズ、塩、こしょう)
- ・サラダ (ミニトマト、レタス) ・マスカット ・牛乳



☆作り方

サンドイッチ：

たまごサンド

1. ゆで卵をつくり潰す。
2. 潰したゆで卵にマヨネーズ、塩、こしょうを加え、混ぜ合わせる。
3. パンのはしに2をのせ、パンをまく。
4. パンを切る。

ハムサンド

1. パンにハム、レタス、スライスチーズをのせ、マヨネーズを適量かける。
2. 1の上にパンをかぶせ、半分に切る。

作った感想

朝だけ少食だったので、ごはんなどではなく、パクっと食べられるサンドイッチにして良かったです。一口でほとんど食べられる大きさにしたので、食べやすかったです。パンのモチモチ感の中に、サクサクのレタスを入れたことで食欲がわいてきておいしかったです。たまごサンドのたまごが、すごく簡単で朝でもできるなど思いました。早く起きれたら、もう一回作ろうと思いました。

いつも朝は少ししか食べないので、もっと食べてほしいなあと考えています。自分なりに食べやすそうなものを考えることができ、味もおいしかったので、また作ってほしいです。 母より

☆メニューと材料

- ・トルティーヤバーガー
(トルティーヤ、ひき肉、塩、こしょう、チーズ、レタス)
- ・しらすとコーンのバターしょうゆ
(しらす、コーン、バター、しょうゆ)
- ・ミカンとパイナップル



☆作り方

トルティーヤバーガー：

1. トルティーヤの片面に、ひき肉をまんべんなくのせて、軽く塩、こしょうをふり、フライパンで肉面を下にしてへらなどで押し付けながらよく焼き色がついたら裏返し、トルティーヤ面も焼いてチーズをのせる。
2. ソースはたっぷり、レタスも包んで出来上がり。

しらすとコーンのバターしょうゆ：

1. コーンをバターで炒め、しょうゆを入れる。
2. 1をしらすとあえる。

作った感想

難しくてできなかったけど、教えてもらいながらがんばれたと思う。

初めて作ったわりには、上手にできたと思います。トルティーヤをひっくり返すのに苦労していましたが、また作って上手になっていきましょう。トマトを添えてもよかったと思います。 母より

☆メニューと材料

- ・しゃけとじゃこのおにぎり
(ごはん、しゃけ、じゃこ、のり)
- ・豚汁
(豚肉、にんじん、たまねぎ、だいこん、じゃがいも、ねぎ、油、みそ、だしパック)
- ・だし巻たまご (たまご、しろだし、水)
- ・トマト、ブロッコリー ・すいか



☆作り方

しゃけとじゃこのおにぎり：

1. ごはんをにぎり、そこにのりを巻き、最後に具(しゃけ・じゃこ)をのせる。

だし巻たまご：

1. 卵3個と白だし、水を入れて混ぜる。
2. 卵焼き器に油をしき、巻く。

豚汁：

1. 豚肉を炒め、切った野菜と水、だしパックを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
2. 野菜がやわらかくなったら、みそを入れる。
3. 器に盛り、ねぎをのせる。

作った感想

全部美味しかったけど、豚汁を作るのに時間がかかってしまった。だし巻も初めて作ったけど、やわらかく、しっかりだしの味もして美味しかった。大変だったけど、野菜たっぷり健康なご飯が作れて楽しかったです。

豚汁もだし巻玉子もおにぎりもとっても美味しかったです！作り方を伝えるだけで、ちゃんと作れることに驚きました。これからもいつでもご飯作ってくれていいからね～。ありがとう♡ごちそうさまでした(^o^) ママより

☆メニューと材料

- ・お茶づけ (米、お茶づけのもと)
- ・たまご焼き (卵、しょうゆ、サラダ油)
- ・うめぼし、しそこんぶ、ピーマンのおつけ物
しゃけフレーク、なめたけ、しらす、たくあん
- ・なし



☆作り方

お茶づけ：

1. お米をたく。
2. お茶づけのもとをかける。
3. お茶をいれる。

1. たくあんを切って皿に入れる。
2. しゃけフレークを皿に入れる。
3. うめぼしとしそこんぶを皿に入れる。
4. ピーマンのおつけ物を皿に入れる。
5. なめこを皿に入れる。

たまご焼き：

1. たまご焼きを作って、お皿に入れる

なし：

1. なしを切って皿に入れる。

作った感想

簡単なのにおいしかった！

上手にできていました！！ 家族より

☆メニューと材料

テーマ：たんぱく質重視

- ・レーズンパン (強力粉、スキムミルク、ドライイースト、レーズン、砂糖、塩、バター、豆乳、水)
- ・トマトスープ (にんじん、玉ねぎ、ごぼう、レンコン、魚肉ソーセージ、ピーマン、水煮大豆、オクラ、しめじ、コンソメ、あらごしトマト、もち麦)
- ・サラダ (キャベツ、ミニトマト、卵、マヨネーズ)
- ・パイナップル ・プロテイン



☆作り方

レーズンパン：

1. 強力粉、スキムミルク、ドライイースト、レーズン、砂糖、塩、バター、豆乳、水を計測する。
2. ホームベーカリーにセットする。
3. 焼き上がったら切る。

トマトスープ：

1. にんじん、玉ねぎ、ごぼう、レンコン、魚肉ソーセージ、ピーマンをさいの目切りにして水を入れた鍋に入れる。
(サラダ用の卵も同時に入れてゆでる)
2. 火をつけ加熱する。
3. 水煮大豆、オクラ、しめじ、コンソメ、あらごしトマト、もち麦を入れて煮る。

サラダ：

1. キャベツを千切りにする。
2. キャベツとミニトマト、ゆでたまごを盛り付けて完成。

作った感想

お母さんはいつも時間が無い中でおいしい料理をつくってくれているから改めてすごいと思った。

日曜日に早起きして作ってくれました。(パンは前夜セット)
調理実習や校外学習で包丁の切る腕が以前より上がって上手になっていました。 母より

☆メニューと材料

- ・ ご飯 (米)
- ・ 鮭の塩焼き (塩鮭)
- ・ だし巻き卵 (卵、白だし、水、油)
- ・ ひじきの煮物
- ・ きゅうりのぬか漬け
- ・ 豆腐の味噌汁 (豆腐、油揚げ、ねぎ、みそ、だし)



☆作り方

だし巻き卵：

1. 卵2個を割ってボウルにいれ、白だしと水を加えて混ぜる。
2. 油をフライパンに入れ、まきながら焼く。

豆腐の味噌汁：

1. 鍋に水とだしを入れ、煮立たせる。
2. だしが煮立ったら、豆腐と油揚げを入れる。
3. 具材に火が通ったら、火を止め、味噌を溶き入れる。
4. 味噌を溶かしたら、弱火にかけ、沸騰直前で火を止める。
5. お椀に盛り付け、ねぎを入れる。

鮭の塩焼き：

1. 鮭を焼く。

ひじきの煮物：

1. パックを開けて、お皿に盛る。

きゅうりのぬか漬け：

1. むかを洗い流し、食べやすい大きさに切る。

作った感想

いつもは朝食の量が少ないので、しっかり栄養がとれる朝食もおいしかった。

毎日、これぐらいの量を食べて欲しいです。 父より

☆メニューと材料

- ・ サンドイッチ (食パン、卵、ハム、きゅうり、レタス、バター、マヨネーズ)
- ・ ジャがいもとベーコンのチーズ焼き (ベーコン、チーズ、じゃがいも、たまねぎ、オリーブオイル)
- ・ ささみときゅうりの梅わさび和え (ささみ、きゅうり、梅干し、わさび、めんつゆ、料理酒)
- ・ はちみつと黒ごまきなこバナナのヨーグルト
- ・ 牛乳



☆作り方

サンドイッチ：

1. 卵をゆで、殻をむく。
2. パンにバター、マヨネーズをぬる。
3. パンにレタス、きゅうり、ハム、卵をはさむ。

はちみつと黒ごまきなこバナナのヨーグルト：

1. ヨーグルトにはちみつ、黒ごま、きなこ、バナナを入れる。

じゃがいもとベーコンのチーズ焼き：

1. ジャがいも、ベーコン、たまねぎを切る。
2. たまねぎは炒め、じゃがいもはレンジで火を通す。
3. 皿にオリーブオイルをぬる。
4. 3にじゃがいも、たまねぎ、ベーコンを入れてチーズをかける。(塩こしょうをかけてもよい)
5. オーブンで焼く。

ささみときゅうりの梅わさび和え：

1. ささみの筋を取り、料理酒をかけてレンジで火を通す。
2. きゅうりを切り、つぶした梅干しとわさび、めんつゆを和える。
3. 粗熱をとったささみをさいて和える。

作った感想

サンドイッチが一番おいしかった。作るのが簡単なものが多かったから、また作りたい。

普段しないので、あたふたしてましたが、よくできました。たまには手伝って下さい。 母より

☆いつもの朝ごはんメニューと材料

- ・もち麦ご飯 (米、もち麦)
- ・味噌汁 (人参、小松菜、油あげ、みそ)
- ・目玉焼きとソーセージ (卵、ソーセージ、サラダ油)



☆食品群を考えて追加したメニュー

- ・キウイヨーグルト (ヨーグルト、キウイフルーツ)

メニューを考えるときに工夫したこと・自分で作った感想

メニューを考えるときに工夫したことは、1群から6群までをすべてそろえる事を意識しました。
 普段、朝ご飯に食べない物から足りない栄養素を探すのに苦労しました。
 実際に朝ご飯をつくってみて失敗したなど思ったことは、味噌汁の小松菜を少し早く入れすぎてしまい、ヘナアになってしまった事です。
 実際に朝ご飯から五大栄養素のしっかりそろったご飯をつくることは、とても難しい事が分かりました。

保護者の方からのコメント

メニューを考え、材料を切るところから、普段自分でなかかないので苦戦していましたが、いい経験になったのではないかと思います。
 これからも意識して食べてほしいなと思います。

母より



☆いつもの朝ごはんメニューと材料

- ・牛乳とチョコクリスピー (牛乳、チョコクリスピー)
- ・ワッフル (パン、バター)
- ・スクランブルエッグ (卵、ケチャップ)
- ・パイナップル



☆食品群を考えて追加したメニュー

- ・サラダ (にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス)

メニューを考えるときに工夫したこと・自分で作った感想

いつもの朝ごはんだと、どうしても野菜を食べれていないから、食べてみよう、と、サラダをつくりました。

保護者の方からのコメント

毎朝食べたいくらい上手に出来ました！。

母より



☆いつもの朝ごはんメニューと材料

- ・パン (食パン)
- ・キウイヨーグルト (ヨーグルト、キウイヨーグルト)

☆食品群を考えて追加したメニュー

- ・サンドイッチ
(卵、えび、チーズ、スプラウト、アボカド、食パン、バター、マヨネーズ)



メニューを考えたときに工夫したこと・自分で作った感想

1群から6群までそろった朝ごはんを考えるのが、とてもむずかしかったです。
自分が想像しているより上手においしく作ることができました。アボカドを切るのが思ったよりむずかしかったです。これからも自分で作れるよう、よゆうがある時は作ってみたいと思いました。

保護者の方からのコメント

自分で栄養などをしっかり考えて一生懸命作ってたね。とても美味しかったです。

母より



テーマ：短時間でできる朝ごはん

☆メニューと材料

- ・鮭と卵の和風雑炊
(ごはん、水、鮭フレーク、卵、めんつゆ)
- ・ほうれん草のおひたし
(ほうれん草、めんつゆ)



☆作り方

鮭と卵の和風雑炊：

1. マグカップに卵を入れて溶く。
2. 1に残りのすべての材料を入れて混ぜ、ラップをせず、500Wのレンジで2分30秒加熱する。
3. レンジから出したら全体をよく混ぜる。
卵が生の場合、追加で10秒から20秒加熱する。

ほうれん草のおひたし：

1. ほうれん草をゆで、めんつゆであえる。

作った感想

鮭フレークの味もちゃんとあって、卵との相性バッチリ！
ほうれん草のおひたしの味つけが美味しかった♡

マグカップで作ることで、洗い物が減るから忙しい朝にピッタリ！！
たんぱく質も取れるし、体が温まるのもいいね！

先生より



☆メニューと材料

・アサイー風ボール

(ヨーグルト、冷凍ブルーベリー、冷凍バナナ、冷凍フルーツグラノラ)

・グレープフルーツジュース



☆作り方

アサイー風ボール：

1. ヨーグルト、冷凍ブルーベリー、冷凍バナナと冷凍フルーツを入れてミキサーなどで混ぜる。
2. 1をお皿に入れてフルーツを並べたり、好きなトッピング(グラノラなど)をのせる。

グレープフルーツジュース：

1. グレープフルーツジュースを入れる。

作った感想

フルーツたくさんで朝からテンション上がりました♡
上にのせたグラノラがいい仕事をして美味しかった！

流行っているアサイーを作るという発想がgood！！冷凍フルーツを使うことで食感も良くてグラノラとの相性もいいね！
先生より

☆メニューと材料

・全粒粉マフィンパン

(マフィンパン、卵、レタス、ベーコン、トマト、油、マヨネーズ)

・オニオンスープ

(たまねぎ、塩、コンソメ、塩、こしょう)

・めんたいこマカロニサラダ

(めんたいこ、マカロニ、マヨネーズ)

・サラダ

(ミックスサラダ)

・フルーツヨーグルト (ヨーグルト、好きなフルーツ)

・サイゼリヤ風ドレッシング

(マヨネーズ、ケチャップ、酢、塩)

・バナナ



☆作り方

全粒粉マフィンパン：

1. 卵を割り、目玉焼きを作る。
2. ベーコンを焼き、レタスとトマトを切る。
3. マフィンパンに1、2をのせ、マヨネーズをぬり、サンドをしたら完成。

フルーツヨーグルト：

1. 好きな量のヨーグルト、フルーツを皿に盛りつけて完成。

オニオンスープ：

1. 鍋に水を入れて沸騰させる。
2. スライスした玉ねぎを入れてコンソメ、塩、こしょうで味つけする。

めんたいこマカロニサラダ：

1. マカロニをゆでる。
2. めんたいこのうす皮をとり、マカロニを入れ、マヨネーズ、めんたいこを混ぜて完成。

サイゼリア風ドレッシング：

1. マヨネーズ、ケチャップ、酢、塩を混ぜて完成。

作った感想

具たくさんで栄養バランスがよく、たくさん取れるので朝ごはんはピッタリだと思いました。

ワンプレートで見た目もおしゃれ☆野菜やフルーツなど、栄養面も◎
この朝ごはん、毎日食べたーい！
先生より



朝ごはんを食べて 1日を元気にスタート!



【朝ごはんの役割】

●活動力アップ!

ごはんなどの炭水化物は消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。

●からだの目覚め!

体温が上昇し、体の活動準備ができます。

●集中力アップ!

脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。

●体調管理や生活にリズムを!

体調や生活リズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝ごはんを食べることが大切です。
また、朝に太陽の光を浴びることも大切です。

●肥満予防

朝ごはんを食べると、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。

できることから始めよう

～ 朝ごはんを見直してみよう! ～



STEP1

何も食べていない



こんな人は

何か食べたい飲みたいすることから始めてみましょう!
バナナや牛乳だけでも OK!



STEP2

ごはんやパンだけを食べている



こんな人は

おかずを1品つけてみましょう!



STEP3

主食・主菜・副菜がそろっている



主食

主菜

副菜

こんな人は

素晴らしいです!
乳製品や果物も足すと GOOD!



「主食」「主菜」「副菜」とは…?

主食 (エネルギーの供給源) : ごはん、パン、めんなどの穀物を材料にした料理

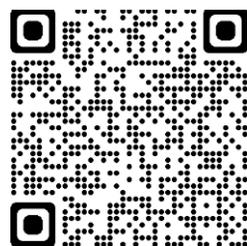
主菜 (たんぱく質・脂質の供給源) : 魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主な材料にした料理

副菜 (ビタミン・ミネラルの供給源) : 野菜、いも、きのこ、海藻類を主な材料にした料理

食育関連情報（大阪市ホームページ掲載）

- 年代別の食育

<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000248294.html>



- 食育レシピ集

<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000016002.html>



- 【大阪市たべやんレシピ】クックパッド公式キッチン

<https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000499874.html>



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」