

朝ごはんを作ろう！

中学生が考えた 朝食レシピ集



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。

その取組みの一つである「朝ごはんを作ろう！」において、区内の中学生に朝ごはんレシピを考えていただいています。

「令和6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レシピ集にしました。

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：栄養満点朝ごはん!!

1年生 S.Y さんの考案レシピ

- ・ご飯
- ・ブリの塩焼き
(ブリ、塩、サラダ油、だいこんおろし、ポン酢)
- ・納豆
(納豆、ほんだし、ねぎ)
- ・お漬物
(きゅうり)
- ・みそ汁
(豆腐、なめこ、乾燥わかめ、ほんだし、みそ、水)
- ・りんご



☆作り方

ブリの塩焼き：

1. ブリに塩を小さじ1/4ふり（両面）、冷蔵庫で10分置く。
2. サラダ油をフライパンで熱してブリを入れる。
3. 焼き色がつくまで弱火で焼き裏返し、同じように焼く。
4. だいこんおろしとポン酢をそえて完成!!

みそ汁：

1. なめこは洗い、ザルで水気をきる。
2. 乾燥わかめは水で戻しておく。
3. 豆腐は約1.5cm角に切る。
4. 鍋にほんだしと水を入れて、火にかけて煮立てる。
5. なめこを加えて、豆腐、わかめを入れる。
6. お玉でみそを溶き入れる。
7. お椀に入れて完成!!

作った感想

私の好きな食べ物をつめ込みました。
作っていて楽しかったし、自分でもおいしくできたと思います。

楽しんで作ってくれた朝食、すごく美味しかったです。
また作って欲しいです◎

母より

大阪市立三稜中学校

テーマ：栄養たっぷり！夏にぴったりの郷土料理の朝ごはん

1年生 K.N さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・麦ご飯
- ・冷や汁 (豆腐、いりこ、きゅうり、青じそ、ごま、みそ、湯)
- ・小松菜のおひたし
(小松菜、しょうゆ、かつおぶし)
- ・ところてん
- ・メロン



☆作り方

冷や汁：

1. いりことごまを炒る。
2. すり鉢で炒ったいりこ、ごまをよくする。
3. 2にみそを加えて、さらにする。
4. すこし冷ました湯を3に入れて、豆腐を入れる。
(手でつぶすようにほぐす)
5. 4にきゅうりをスライスして入れる。
6. 5に青じそを入れる。
7. 冷蔵庫で冷やすと、よりおいしい。
8. 麦ご飯を入れる。

小松菜のおひたし：

1. 小松菜を水で洗う。
2. 湯をわかし、沸騰したら小松菜を入れゆで、水気をしぼって4～5cmに切る。
3. しょうゆとかつおぶしで味付けをする。

作った感想

食欲が無い時にもさっぱり食べられて、とてもおいしかったです。

季節を感じられる朝ごはんを作って食べて、栄養たっぷりで元気に過ごせてよかったです。

母より

大阪市立三稜中学校

□ テーマ：朝でも食べやすく、夏を元気にする朝ごはん

1年生 M.N さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ご飯 (ご飯、しゃけフレーク)
- ・とり胸肉と野菜のいためもの
(とり胸肉、トマト、オクラ、しめじ、もやし、油、鶏がらスープの素、かつお節、しょうが)
- ・みそ汁 (小松菜、油あげ、かつお節、みそ、水)
- ・キウイフルーツ



☆作り方

とり胸肉と野菜のいためもの：

1. とり胸肉、トマト、オクラ、しめじを一口より小さく切る。
2. とり胸肉を炒め、火が通ったら、オクラとしめじを炒める。
3. 鶏がらスープの素とかつお節、しょうがで味付けをする。
4. トマトともやしを入れ、炒める。

みそ汁：

1. 鍋に水とかつお節を入れる。
2. 1が煮立ったら、小松菜を切って入れる。
3. 油あげを入れて、みそを入れる。

作った感想

とり胸肉を使ってヘルシーにした。トマトとオクラで夏を感じるようにした。
とり胸肉を使ったり、小さく切ることで、朝でもたべやすくした。

メニューを考えて買い物に行き、料理し、食後は後片づけも全ての作業をしましたね。
美味しいご飯をありがとう。
母より

大阪市立三稜中学校

□ テーマ：栄養満点!! 朝から元気になる、おいしい朝ごはん

1年生 N.A さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ご飯
- ・さばの塩焼き (塩さば)
- ・小松菜と卵のいためもの (小松菜、卵、オリーブオイル)
- ・みそ汁 (豆腐、乾燥わかめ、みそ、だしの素、水)
- ・キウイフルーツ
- ・牛乳



☆作り方

さばの塩焼き：

1. さばを焼く。

小松菜と卵のいためもの：

1. フライパンにオリーブオイルをひく。
2. 小松菜を洗い、食べやすい大きさに切り、いためる。
3. 卵を2に追加し、いためる。

みそ汁：

1. 鍋に水、だしの素を入れる。
2. 乾燥わかめを水で戻して洗い、入れる。
3. 豆腐を切り、入れる。
4. みそを溶き入れる。

作った感想

忙しい朝に、ほうれん草をあくぬきしてられないから、小松菜はあくぬきなくていいからお手軽！
さばを焼くときは、皮を下にして焼く。

今までお家でお料理する事がなかったので、今回は良いきっかけになりましたね。
また週末にでも挑戦してみてください。
お母さんより

大阪市立我孫子中学校

☆メニューと材料 テーマ：ビタミンたっぷり

- ・バケット (バケット、バター)
- ・ベーコンエッグ (ベーコン、卵)
- ・ポテトサラダ (じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう)
- ・オニオンスープ (玉ねぎ、パセリ、バター、コンソメ、湯)
- ・フルーツ (もも、ぶどう) ・牛乳

☆作り方

ベーコンエッグ：

1. ボウルに卵を割り入れる。
2. フライパンでベーコンを中火で焼く。
3. 片面に焼き色がついたら、ひっくり返して卵を入れて焼く。
4. お皿にのせる。

ポテトサラダ：

1. じゃがいもを洗って芽を取ってゆでる。
2. ゆでている間に玉ねぎときゅうり、ハムを切る。
3. 玉ねぎをレンジで加熱する。
4. じゃがいもをつぶし、調味料と玉ねぎ、きゅうり、ハムを入れて混ぜる。
5. お皿にのせる。

オニオンスープ：

1. 玉ねぎをうす切りにする。
2. 鍋にバターを入れて中火でとかし、玉ねぎをいためる。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたら、お湯を加えて中火で煮る。
4. 沸とうしたらコンソメを入れ、ひと煮立ちさせる。
5. 器に入れてパセリを散らす。

フルーツ：

1. もも、ぶどうを洗い、ももは食べやすい大きさに切る。



1年生 K.O さんの考案レシピ

作った感想

バランスを考えて献立を考えるのは難しかった。最近、料理をしていなかったので良い経験になった。思ったより上手にできたので、また作ってみたい。

久しぶりの料理で包丁の使い方も忘れていたようですが、自分で色々調べながら献立を考えたり、料理を楽しんでいましたね。これからは好き嫌いだけでなく、栄養バランスも考えて料理をしたり、メニューを選べるようになると良いですね。オニオンスープが特においしかったです。また作ってね。

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

- ・ごはん
- ・だしまき卵 (卵、白だし、水) ・納豆
- ・ピーマンのおひたし (ピーマン、ごま、しょうゆ)
- ・みそ汁 (なめこ、豆腐、みそ、昆布、かつおぶし、水)
- ・味付けのり ・果物 (もも、みかん)

☆作り方

だしまき卵：

1. 卵2個と水40ml、白だし10mlをまぜ、少しずつまいていく。

ピーマンのおひたし：

1. ピーマンを細切りにし、ゆでて、ごまとしょうゆであえる。

果物：

1. ももとみかんは食べやすい大きさに切る。

みそ汁：

1. 鍋に水を入れ昆布を入れ30分ほどおく。火にかけて沸とう直前で取り出す。
2. 沸したら火を止めて、かつおぶしを入れ2分置き、ざるでこす。
3. なめこはさっとゆでて、水気をきっておく。
4. 2で取っただしを火にかけ、なめこ豆腐を入れて、みそを溶き入れたら完成。



1年生 A.O さんの考案レシピ

作った感想

めちゃくちゃおいしくできた。1時間半くらいかけて作ったから大変だった。

とても美味しそうに出来てるので、今度は父さんと母さんに作って下さい。たまご焼きが完璧ですね！是非待ってま～す。

父より

大阪市立我孫子中学校

☆メニューと材料 テーマ：ビタミンたっぷり

1年生 S.M さんの考案レシピ

- ・アサイーヨーグルト
(ヨーグルト、アサイー、バナナ、ブルーベリー、いちご)
- ・目玉焼き、ベーコン (卵、ベーコン、塩、こしょう)
- ・海そうサラダ (レモンドレッシング)
(海そう、トマト、キャベツ、きゅうり、
オリーブオイル、レモン汁、マスタード、はちみつ)
- ・野菜スープ (にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、コンソメ、水)



☆作り方

アサイーヨーグルト：

1. ヨーグルトにアサイーと好きなフルーツを入れる。

目玉焼き、ベーコン：

1. 卵とベーコンを焼いて、塩・こしょうをかける。

野菜スープ：

1. 水を沸とうさせて、好きな野菜を入れて、コンソメを入れる。

海そうサラダ (レモンドレッシング)：

1. 好きな野菜を器に入れる。
2. レモン汁、マスタード、オリーブオイル、はちみつをまぜてかける。

作った感想

スープのニンジンが火が通りやすく工夫して切った。とてもおいしかった。

ボリュームのある朝食でしたが、野菜中心で考えてくれたので食べやすかったです。早起きしていつも作ってほしい!! 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・ビタミンたっぷり

1年生 K.I さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ローストビーフとトマトのサンドウィッチ
(ローストビーフ、トマト、きゅうり、食パン、塩)
- ・ささみともやしときゅうりの和え物
(鶏ささみ、もやし、きゅうり、塩、ごま、みそ)
- ・サラダ (ブロッコリー、トマト)
- ・キウイといちごのヨーグルト
(いちごヨーグルト、キウイフルーツ)
- ・豆乳



☆作り方

ローストビーフとトマトのサンドウィッチ：

1. 食パンを4～5分焼く。(1セット2枚)
2. 焼き上がったパンにローストビーフとトマト、塩もみしたきゅうりのせる。
(トマト、きゅうりは小さく切るのがオススメ!)
3. ローストビーフなどをのせた上に食パンをのせてはさむ。
4. サンドウィッチになったパンをクロスに切る。
(十字でない方がオシャレだよ。)
5. 切ったサンドウィッチを集めてください。

ささみともやしときゅうりの和え物：

1. もやしとささみをゆがく。
2. きゅうりを塩もみする。
3. ごま、みそで1、2を和える。

サラダ：

1. ブロッコリーは食べやすいサイズにして、電子レンジで1分40秒ほど温める。
2. トマトは食べやすいサイズに切る。

キウイといちごのヨーグルト：

1. いちごヨーグルトに小さく切ったキウイフルーツをのせる。

作った感想

ごはん作りの大変さを知りました。いつもお母さんは、こんな大変なごはんを作ってすごいなと思いながら食べました。いつもごはんを作らないから分からないけど、すごい満足してるし、すごくおいしかったです。また作ってみたいなと思いました。

毎日しっかり食べて、1日元気に過ごせるように朝食は大切だと思って作っています。基本、和食多めですが、たまにこんな朝食もおいしかったです。栄養バランスを考えるのは大変だけど、又作ってください。
母より

大阪市立住吉中学校

テーマ：健康でバランスのとれた洋食 朝ごはん

2年生 N.K さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ **ホットサンド** (ベーコン、チーズ、ピーマン、キャベツ、食パン、ケチャップ、マヨネーズ)
- ・ **サラダ** (ミニトマト、レタス、ドレッシング)
- ・ **トマトスープ** (ウインナー、ミニトマト、バジル、玉ねぎ、油、コンソメスープの素、水)
- ・ **牛乳** ・ **ヨーグルト** (ヨーグルト、ジャム、コーンフレーク)



☆作り方

ホットサンド：

1. ピーマンとキャベツを細切りにする。
2. パンにケチャップとマヨネーズをぬる。
3. パンの上に下からキャベツ、ピーマン、ベーコン、チーズの順にのせ、パンではさむ。
4. ホットサンドメーカーできつね色になるまで弱火で焼いて完成。

トマトスープ：

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 鍋に油をひいて、玉ねぎを弱火で炒める。
3. ウインナーを輪切りにして、鍋に入れる。(弱火)
4. トマト缶、水、コンソメスープの素を入れ、中火で煮込む。

ヨーグルト：

1. 器の2/3までヨーグルトをいれる。
2. ジャムとコーンフレークを入れて完成。

サラダ：

1. レタスなどを洗う。
2. レタスを適当なサイズにする。
3. 皿の上にレタスとミニトマトを盛付けて完成。

牛乳：1. コップに牛乳を注ぐ。

作った感想

まず食べた感想はとってもおいしかったし、自分で朝食を作ることが、ここ最近なかったので、ひさしぶりに母と協力して作ることができて、とても楽しかったです!!またバランスのとれた食事がいかに大切なのかを、もう一度知ることができました。また機会があればホットサンドを作っておいし～!!って呼びたいです◎

玉ねぎのみじん切りに苦戦していましたが、とても頑張って作っていました。おいしかったです。母より

大阪市立住吉中学校

テーマ：色とりどりな 朝ごはん

2年生 K.M さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ **サンドイッチ** (食パン、卵、ベーコン、チーズ、トマト、レタス、牛乳、ツナ缶、塩、こしょう、砂糖、マーガリン、マヨネーズ)
- ・ **コーンスープ** (とうもろこし、牛乳、砂糖) ・ **りんご**



☆作り方

サンドイッチ：

1. 卵サンドの具を作る。
ゆで卵を潰して、塩・こしょうとマヨネーズで味つけをする。
2. BLTサンドを作る。
フライパンにベーコンを載せ、塩・こしょうをかけて混ぜ、焼く。
レタスはちぎり、トマトはスライスする。
3. ツナサンドを作る。
ツナ缶の油を切って、塩・こしょうとマヨネーズで味つけする。
4. 厚焼き卵サンドを作る。
卵を割って、牛乳、塩、砂糖で味つけをして焼く。

コーンスープ：

1. コーンスープを入れる。

りんご：

1. 皮をむいて、食べやすい大きさに切る。

作った感想

パン屋さんなどへ行った時、他のパンに比べて少し高いのはなんでだろうと思っていたけど、実際に作ってみて「手間がかかるから」だなと気づくことができました。

料理をするのは好きではないけど、自分の好きな物なら楽しめるかなと思いサンドイッチにしました。普段、何気なく食べている物でも実際に作ってみる事で栄養や手間などについても考えるきっかけとなり、よい経験になったと思います。母より

大阪市立住吉中学校

テーマ：バランスのとれた 朝ごはん

2年生 M.T さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ピザトースト
(食パン、ベーコン、チーズ、ピーマン、パプリカ、ピザソース)
- ・スクランブルエッグ (卵、マヨネーズ、水、油)
- ・サラダ (レタス、ブロッコリーのスプラウト)
- ・ヨーグルト
(ヨーグルト、グラノーラ、バナナ)



☆作り方

ピザトースト：

1. ピーマン、パプリカは輪っかになるように切る。
2. ピザソースはケチャップ、にんにく等を使って作る。
3. 食パンにピザソース、チーズ、ピーマン、パプリカ、ベーコンの順にのせていき、オーブントースターで焼く。

スクランブルエッグ：

1. 卵にマヨネーズ小さじ1杯、水小さじ1杯を加えてよく混ぜ、油をひいたフライパンに入れ、いい感じに固まったら完成。

サラダ：

1. レタスやブロッコリーのスプラウトを盛り合わせる。

ヨーグルト：

1. ヨーグルトにグラノーラ、バナナをのせて完成。

作った感想

ピーマンとパプリカを輪っか状に切るのが難しかったです。スクランブルエッグがマヨネーズの風味が出ていておいしかったです。

自分の好きなものだけではなく、栄養バランスを考えて、メニューを決めていけたと思います。 母より

大阪市立大和川中学校

テーマ：すぐつくてちょっとこってる 朝ごはん

1年生 I.M さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・フレンチトースト
(食パン、牛乳、たまご、砂糖、バター)
- ・コーヒー牛乳



☆作り方

フレンチトースト：

1. 食パンをお好みのサイズに切る。
2. フライパンに牛乳(50~80ml)、たまご(1コ、といておく)、砂糖を入れてまぜる。
3. 2に食パンを入れて、食パンを押して液をすいこませる。
4. いい感じに液をすいこんだら、中火で1分30秒焼く。ひっくり返すついでにバターをひそませ反対も1分30秒焼く。

作った感想

甘くておいしかった。作っている時も簡単で楽しかったです。

とても美味しゅうございました。 父より

大阪市立大和川中学校

テーマ：栄養素がある朝ごはん

1年生 N.H さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ピザパン
(食パン、トマトケチャップ、ピーマン、玉ねぎ、ウインナー、チーズ)
- ・ヨーグルト
- ・お茶



☆作り方

ピザパン：

1. 玉ねぎはうす切り、ピーマンは細切り、ウインナーはうすめに切る。
2. 食パンにトマトケチャップを塗り、1をのせ、その後にチーズをのせる。
3. トースターで焦げ目がつくまで焼く。

作った感想

本物のピザじゃないけど、ピザみたいな味でおいしかったです。

自分なりに考えて、失敗!?から再挑戦もして、よく頑張ったと思います。
苦手だけど野菜や果物もしっかり食べてね。 母より

大阪市立大和川中学校

テーマ：誰でも作れる！簡単朝ごはん

1年生 M.S さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・フルーツサンド
(食パン、もも、パイナップル、メロン、きゅうり、生クリーム)
- ・ウインナー
- ・サラダ (きゅうり、ミニトマト)
- ・のむヨーグルト



☆作り方

フルーツサンド：

1. 生クリームを泡立てます。
2. フルーツを切ります。
3. パンの上に生クリーム、フルーツをのせて完成。

ウインナー：

1. ウインナーを焼きます。
2. お皿にのせる。

サラダ：

1. きゅうりとトマトを洗います。
2. お皿にのせる。

作った感想

フルーツサンドを切ったり、きゅうりの皮をむくのは難しかったけど、うまく作れてよかったです。

きちんと計画をたてて、計画どおりに作っていました。おいしく食べれました。 家族より

大阪市立東我孫子中学校

テーマ：たんぱく質重視

2年生 K.S さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・夏バテ解消ねばねば丼
(ごはん、卵黄、納豆、竹輪、きゅうり、タレ、からし、めんつゆ、ごま油)
- ・卵焼き(トマト付き) (卵、トマト、油)
- ・きゅうりの塩こんぶ和え (きゅうり、塩こんぶ)
- ・豆腐のみそ汁 (豆腐、竹輪、わかめ、ねぎ、だし、みそ、水)



☆作り方

夏バテ解消ねばねば丼：

1. きゅうり、竹輪を細く刻む。
2. 納豆にタレとからしを入れて混ぜる。
3. 1、2を合わせ、めんつゆ小さじ2・1/2とごま油小さじ2を入れて混ぜる。
4. ごはんに3をのせ、卵黄をのせて完成!!

豆腐のみそ汁：

1. 豆腐と竹輪とねぎを切る。
2. 鍋に水とだしパックを入れて、沸とうしたら豆腐と竹輪を入れる。
3. 最後にわかめを入れて火を止めて、おみそをとくす。
4. 仕上げにねぎを入れて出来上がり!!

きゅうりの塩こんぶ和え：

1. きゅうりはうす切りにする。
2. 1と塩こんぶを和える。

作った感想

とてもおいしかったし、食欲がなくても食べられる。

ねばねば丼は、めんつゆの味付で納豆、きゅうり、ちくわの食感も良く、とても美味しかったです。たまご焼きは甘めの味付で、とても上手に焼けました。朝から元気になる献立に仕上がりました。 母より

大阪市立東我孫子中学校

テーマ：たんぱく質重視

2年生 R.S さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・黒米 (白米、黒米)
- ・目玉焼き (卵) ・納豆 (納豆、タレ) ・魚肉ソーセージ
- ・ブロッコリー
- ・わかめと卵のスープ (卵、わかめ、鶏がらスープの素、水)
- ・バナナヨーグルト (ヨーグルト、バナナ) ・牛乳



☆作り方

黒米 (白米と黒米のミックス)：

1. 白米を入れ、その後、黒米を入れて洗い炊く。

目玉焼き：

1. 卵をフライパンの上におとし焼く。

納豆：

1. タレと混ぜる。

魚肉ソーセージ：

1. 輪切りにする。

ブロッコリー：

1. 一口サイズに切り、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。

わかめと卵のスープ：

1. 塩わかめを水につけ塩をおとし、食べやすい大きさに切る。
2. 沸とうしたお湯に溶き卵とわかめを入れ、鶏がらスープの素小さじ2を入れかきまぜる。

バナナヨーグルト：

1. ヨーグルトを器に入れ、輪切りにしたバナナを盛り付ける。

作った感想

あまり料理をしないので少し大変でした。わかめと卵のスープはしっかりと味がついていたのでおいしかったです。

自分でメニューや栄養を考えて良かったです。普段、忙しく料理をする時間がないですが、時間がある時は、また料理に挑戦してね。 母より

大阪市立東我孫子中学校

テーマ：カルシウム強化

2年生 A.F さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ チーズトースト（食パン、ピザ用チーズ、バター）
- ・ 目玉焼きとベーコン（卵、ベーコン、塩、こしょう、サラダ油）
- ・ ピーマンとじゃこの炒め物（じゃこ、ピーマン、しょうゆ、ごま、サラダ油）
- ・ マンゴーのラッシー（マンゴー、牛乳、ヨーグルト）



☆作り方

チーズトースト：

1. 食パンにバターをぬり、ピザ用チーズをふりかける。
2. トースターで焼いて完成。

目玉焼きとベーコン：

1. フライパンにサラダ油を少しひき、ベーコンを片面焼く。
2. 1のベーコンを裏返し、卵を割り入れる。
3. 卵に塩、こしょうをし、少し水を入れて蒸らす。
4. 自分の好みのかたさで火を止めて完成。

ピーマンとじゃこの炒め物：

1. ピーマンは細切りにする。
2. フライパンにサラダ油を少しひき、油に塩をふる。
3. ピーマンを入れて炒める。
4. ピーマンがしんなりしてきたら、じゃこを入れ、しょうゆを少し入れる。
5. 最後にごまをふって完成。

マンゴーのラッシー：

1. あらかじめマンゴーをつぶしておき、グラスに入れる。
2. 1の中に牛乳、ヨーグルト、氷を入れて混ぜ、完成。

作った感想

作り方だけ見ると簡単に作れると思ったけど、焼き具合など難しかった。目玉焼きがうまくいかなかったけど、食べるとどれもおいしかった。

出来上がりの盛りつけも綺麗でバランスも良いと思います。

母より

大阪市立東我孫子中学校

テーマ：ビタミンたっぷり

2年生 Y.M さんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ ホットサンド（食パン、ハム、チーズ）
- ・ サラダ（パプリカ、ブロッコリー、ベビーリーフ、トマト、レッドオニオン、にんじん、きゅうり、アボカド）
- ・ 焼き野菜（かぼちゃ、にんじん、さつまいも）
- ・ ゆで卵（卵）
- ・ ヨーグルト
- ・ フルーツ（オレンジ、バナナ、キウイフルーツ）



☆作り方

ホットサンド：

1. ホットプレートに食パン、チーズ、ハム、チーズ、食パンの順にサンドする。
2. 三角形にカットする。

サラダ：

1. ブロッコリーをゆでる。
2. レッドオニオン、にんじん、パプリカ、アボカドをうすくスライスし、きゅうりはななめにうすくスライスする。レッドオニオンは水にさらしておく。
3. ベビーリーフと切ったトマトを入れ、お皿に盛りつける。

焼き野菜：

1. かぼちゃ、にんじん、さつまいもをうすくスライスし、電子レンジで600W2分加熱する。
2. 1を焼く。

ゆで卵：

1. 沸とうしてから4分間ゆでる。

フルーツ：

1. オレンジ、バナナ、キウイフルーツをカットする。

作った感想

ホットサンドがとてもおいしかった。

頑張りました。（また朝食作りに挑戦して段取りをよくしていこう！）

母より

大阪市立墨江丘中学校

テーマ：ビタミン&カルシウム強化

2年生M.Mさんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・バタートースト (パン、バター)
- ・ベーコンと卵 (ベーコン、卵、ケチャップ)
- ・サラダ (アボカド、トマト)
- ・牛乳 ・チーズ



☆作り方

バタートースト：

1. パンにバターをぬり焼く。

ベーコンと卵：

1. ベーコンを焼く。
2. 卵を焼く。
3. 器に盛る。

サラダ：

1. アボカドを切る。
2. トマトを洗う。
3. 盛付ける。

作った感想

めっちゃバランス良く食べれた。いつもこんなにたくさん食べないから朝ご飯がとてもおいしかった。アボカドを入れることで他の野菜ではとりにく栄養をおぎなった。

上手に作れていると思います。準備をしっかり行ってから進めると、もっと良くなると思います。 母より

大阪市立墨江丘中学校

テーマ：たんぱく質重視

2年生N.Nさんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・おにぎり (ご飯、しゃけ、のり、しょうゆ)
- ・スクランブルエッグ (卵、牛乳、マヨネーズ、油、こしょう)
- ・ほうれん草 (ほうれん草、しょうゆ) ・ソーセージ
- ・なし ・牛乳



☆作り方

おにぎり：

1. ご飯にしょうゆを入れる。
2. 1にしゃけを入れて混ぜ、にぎる。
3. 2をのりでまく。

スクランブルエッグ：

1. 卵をまぜ、牛乳、こしょう、マヨネーズを入れてまぜる。
2. フライパンで2を焼く。
3. 2を器にもり、ケチャップをかける。

ほうれん草：

1. ほうれん草を洗ってゆでる。
2. しょうゆをかける。

ソーセージ：

1. ソーセージを焼き、器に盛る。

なし：

1. 皮をむいてうすく切り、器にもる。

作った感想

いつもより食べる量が多かったのと、3群でふだん朝食べない野菜を食べた。魚がなかったので、おにぎりの具に魚を入れました。

バランスのとれた朝食を作ってくれました。色とりもよく考えて、デザートに梨も切ってくれました。毎朝これくらいの量をしっかり食べて学校へ行ってくれたら嬉しいです。また美味しいごはん作ってね。 母より

大阪市立墨江丘中学校

テーマ：ビタミンたっぷり

2年生T.Iさんの考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ **ホットドッグ** (ロールパン、卵、ウインナー、きゅうり、ケチャップ)
- ・ **サラダ** (トマト、サニーレタス)
- ・ **コーンスープ**
- ・ **ヨーグルト** (ヨーグルト、マスカット)
- ・ **オレンジジュース**



☆作り方

ホットドッグ：

1. 卵を12分ほどゆでて冷水に入れ、殻をむきつぶす。
2. ウインナーは油を使わずに焼く。
3. きゅうりは薄切りにする。
4. 1から4をパンにはさみ、ケチャップをかける。

コーンスープ：

1. 鍋にコーンスープを入れて温め、器に盛る。

サラダ：

1. 野菜を水で洗い、食べやすい大きさにカットし盛付ける。

ヨーグルト：

1. マスカットを食べやすい大きさに切る。
2. ヨーグルトに1を入れる。

作った感想

不足しがちな3群と4群をたくさん入れた。また6群は毎日とれているので使わないようにした。いつも自分で作らないので、作ってみて少しいへんでした。味はとてもおいしかったです。

初めての朝ごはん作りでしたが、自分でメニューを考えて作っていました。とてもおいしかったです。また作ってほしいです。
母より

大阪市立我孫子南中学校

テーマ：パンケーキとサラダの朝ごはん

家庭科部 考案レシピ

☆メニューと材料

- ・ **パンケーキ** (ホットケーキミックス150g、卵1個、牛乳又は水100ml、バター (お好みで)、はちみつ (お好みで))
- ・ **ブロッコリーとトマトのサラダ** (ブロッコリー (適量)、プチトマト (適量)、卵1個)
- ・ **キウイヨーグルト** (キウイフルーツ1個、ヨーグルト50g)
- ・ **コーンスープ** (コーンクリーム60ml、牛乳60ml)



☆作り方

パンケーキ：

1. 材料を混ぜ、フライパンに流し、焼く。

キウイヨーグルト：

1. キウイフルーツを食べやすい大きさにカットし、ヨーグルトにのせる。

ブロッコリーとトマトのサラダ：

1. ブロッコリーと卵をゆでる。
2. ブロッコリー、ゆで卵、プチトマトを盛付ける。

コーンスープ：

1. コーンクリームに牛乳を入れ、温めて器に盛る。

作った感想

パンケーキはふわふわでトマトは甘くて、コーンスープはとろとろでおいしかったです。

朝からパンケーキだとテンションが上がり、欠食の防止につながります。緑黄色野菜が少ないので、昼、夜に摂取できればいいと思います。
先生より

大阪市立我孫子南中学校

テーマ：自分たちの朝ご飯

家庭科部 考案レシピ

☆メニューと材料

・ミックスサンド

(食パン6枚、ゆで卵1個、きゅうり1/2本、トマト1/2個、レタス3枚、ツナ缶70g、マーガリン、マヨネーズ、塩)

・フルーツヨーグルト

(ヨーグルト、フルーツ)



☆作り方

ミックスサンド：

1. パンに少量のマーガリンとマヨネーズを塗る。
2. トマト、きゅうりは食べやすい大きさにカットする。
3. ゆで卵とツナ缶はそれぞれマヨネーズと和えておく。
4. 1に小さくちぎったレタスをしき、好きな具材をのせる。
5. サンドしたパンの上にラップをかぶせ、その上から重しをのせておいておく。
6. 食べやすい大きさにカットする。

フルーツヨーグルト：

1. ヨーグルトにフルーツをトッピングする。

作った感想

自分たちで好きな具材を選んで、他にも色々な具材を入れたいと思った。

中身をボリュームアップすることで、育ち盛りの中学生も満足する一品になると思います。
フルーツヨーグルトをミックスジュースにしても◎
先生より

大阪市立我孫子南中学校

テーマ：腸活朝ごはん

家庭科部 考案レシピ

☆メニューと材料

・パン (全粒粉パン1枚)

・ゆで卵 (卵1個)

・蒸し野菜

(レンコン厚さ5cm 2～3枚、人参1/3本、サツマイモ1/4本、ブロッコリー小さくカットしたもの2個、じゃがいも1/2個)

・果物 (キウイフルーツ、バナナ)

・飲むヨーグルト



☆作り方

パン：

1. 全粒粉パンをトースターで焼く。

蒸し野菜：

1. レンコン、人参、ブロッコリー、サツマイモ、じゃがいもを蒸す。

ゆで卵：

1. 卵をゆでる。(沸騰から7分)

果物：

1. キウイフルーツとバナナをカットする。

作った感想

蒸すことで野菜がやわらかくなって食べやすかったです。

蒸し器を使うことで、他の調理ができ、朝の忙しいときでもオススメできるレシピでした。
朝からバランスの良いごはんを食べるのは、良いことです。
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！

脳に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。

朝ごはん

ちょっとした工夫で時短調理♪



- ★ 夕食準備の時などにまとめて下ごしらえする（きざむ、ゆでるなど）
水気をよく切り、冷ましたものを冷凍保存しておく

例）ブロッコリーやほうれん草などをゆで、水気をよく切り、冷まして冷凍保存する

キャベツを用途に合わせて（せん切り、ざく切りなど）に切り、水気をよく切り冷凍保存する



- ★ 電子レンジを活用する

例）食材をマグカップに入れて混ぜ、電子レンジで温める

マグカップオムレツ

卵 + チーズ + 野菜

（冷凍野菜や缶詰コーンでも OK）

マヨネーズをプラス
してもおいしいよ



マグカップケーキ

ホットケーキミックス + 牛乳

チーズをプラス
してもおいしいよ



- ★ 冷凍野菜（ブロッコリーやミックスベジタブルなど）や素材缶詰（ツナ、鮭、あさり、トマトなど）を活用する

例）ごはんやパンにトッピングする

ごはん + 鮭フレーク + きざみおくら(冷凍)



食パン + ミックスベジタブル(冷凍) + ハム + チーズをトースターで焼く



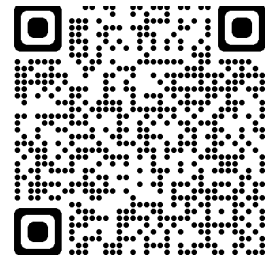


大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

食育関連情報（大阪市ホームページ掲載）

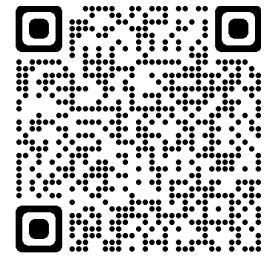
- 年代別の食育

<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>

