



めざまし スイッチ 朝ごはん レシピ



材料は全て
大人4人分です。

【小平市】

～こいだいら めざまし スープ～

- ・トマト 1/2 個・たまねぎ 1/2 個・キャベツ 2 枚・セロリ 3 cm・にんじん 1/4 本・じゃがいも 1 個
- ・だいこん 2 cm(直径 8 cm 程度)・チンゲン菜 1/2 束・ベーコンスライス 1 枚・水煮大豆 大さじ 3
- ・オリーブ油 小さじ 1/2・塩 小さじ 1/2・こしょう 少々・薄口しょうゆ 小さじ 1/3・チキンスープ 2 カップ

<作り方>

- 1 トマトは湯むきをして色紙切り、たまねぎは全量の 1/3 は薄切り、2/3 は色紙切り、ベーコン・キャベツは短冊切り、セロリは粗みじん切り、にんじん・じゃがいも・だいこんはいちょう切り、チンゲン菜は 2cm 長さに切る。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、セロリを炒め、ベーコン・薄切りたまねぎを加えて更に炒める。
- 3 にんじん・じゃがいも・キャベツ・だいこん・残りのたまねぎを加えて炒め、スープを入れて煮る。
- 4 チンゲン菜の茎・大豆・トマトを入れて調味し、チンゲン菜の葉を入れて味を調える。

【東村山市】

～野菜たっぷりスープ～

- ・セロリ 5 cm
- ・キャベツ 3 枚
- ・にんじん 1/4 本
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・塩 少々・こしょう 少々
- ・だし汁 3.5 カップ

<作り方>

- 1 かつお節でだしをとる。
- 2 セロリは小口切り、キャベツとにんじんは短冊切りにする。
- 3 2 を 1 で煮て、軟らかくなったら、調味料で味付けする。



【西東京市】

～ツナとキャベツの炒め物～

- ・キャベツ 5 枚・にんじん 1/2 本・ツナ缶 小 1 缶・サラダ油 小さじ 2
- ・塩 少々・こしょう 少々

<作り方>

- 1 キャベツは 2 cm 角、人参はいちょう切りに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1 とツナを炒め、塩・こしょうで味を調える。

【清瀬市】

～みそサラダ～

- ・キャベツ 2 枚・にんじん 1/4 本
- ・きゅうり 1 本・ロースハム 2 枚
- ・ホールコーン缶 大さじ 4

- ・味噌 大さじ 1/2・砂糖 小さじ 1 弱
- ・しょうゆ 小さじ 1 弱・酢 小さじ 2
- ・ごま油 小さじ 1・サラダ油 小さじ 1
- ・いりごま 大さじ 1

<作り方>

- 1 キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは半月切り、ハムは 1cm 幅の千切りにする。
- 2 ホールコーン缶は水気を切る。
- 3 ボールに の調味料を合わせて、食べる直前に 1 と 2 を入れて和える。

【東久留米市】

～キャベツとにんじんの
キッシュ風～

- ・キャベツ 3 枚・にんじん 1/4 本
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・ベーコンスライス 2 枚
- ・卵 2 個・牛乳 大さじ 2・塩 少々
- ・こしょう 少々・ピザチーズ 適量

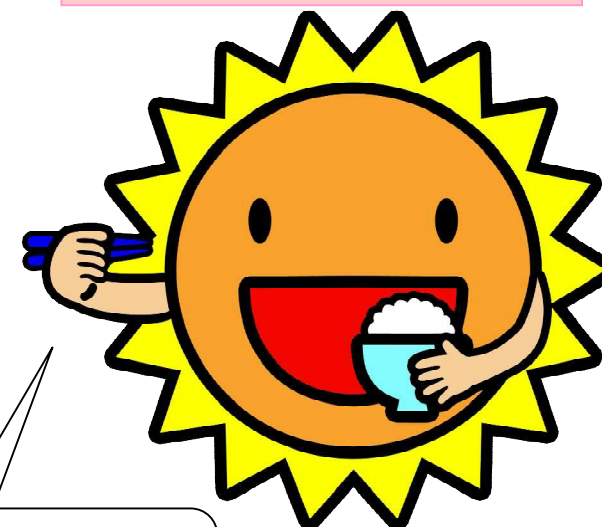
<作り方>

- 1 野菜とベーコンを千切りにし、電子レンジで約 1 分加熱する。
- 2 アルミカップに 1 と、卵・牛乳・塩・こしょうを混ぜ合わせたものを入れ、チーズをのせる。
- 3 オーブントースターで焼く。



めざまし スイッチ 朝ごはん

たっぷり野菜、しっかり朝食



朝ごはんは 1 日のはじまり。
しっかり食べて脳・腸・体に
“おはよう” スイッチ。

～朝ごはんの役割～



1 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。

2 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウンチ」の習慣につながります。

3 体温を上げる

朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子がよくなり、元気に活動しやすくなります。

食を通した健康づくりネットワーク会議

「食を通した地域の健康づくりネットワーク会議」は、小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の健康課、保育課、保育園、学務課、学校及び給食センターの栄養士等と多摩小平保健所による、食からの健康づくりを推進するプロジェクトチームです。

～栄養バランスのよい朝ごはんを目指してステップアップ！～

普段食べている朝ごはんの内容を、更に栄養バランスのよい朝ごはんにするための方法をご紹介します。

< 普段食べている朝ごはん >

- 1 何も食べていない、
又はコーヒーや紅茶、ジュースだけ飲んでいる。



- 2 何か1品食べている。

- (1) 牛乳、乳製品、果物等のどれか1つを食べている。

例) 牛乳・ヨーグルト・果物



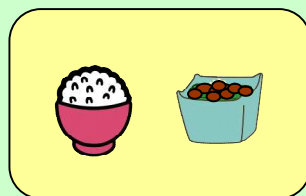
- (2) 主食だけ食べている。

例) ご飯・おにぎり・パン



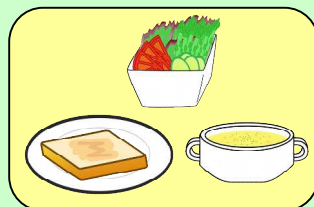
- 3 主食 + 何か1品食べている。

例) ごはん + 納豆
パン + スープ



- 4 主食 + おかず (主菜又は副菜) を食べている。

例) ご飯 + 納豆 + みそ汁
パン + スープ + サラダ



< ステップアップのためのワンポイントアドバイス >

ステップ1 何か食べる習慣をつけましょう！

果物・乳製品など、食べやすいものから始めてみましょう。洗うだけ、皮をむくだけ、蓋を開けるだけのものだと、すぐ食べられます。

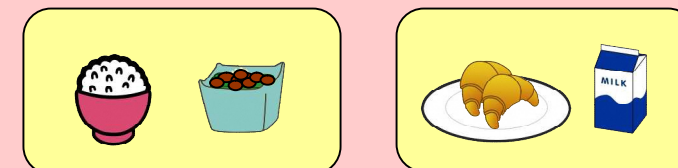
例) バナナ・牛乳・ヨーグルト



ステップ2 食べているものに何か1品増やしましょう！

果物や乳製品のみを食べている人は、主食も食べるようにしましょう。また、おにぎりやパン、ご飯だけを食べている人は、主食以外のものを一品増やして食べましょう。

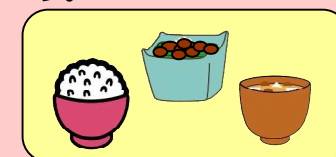
例) ご飯 + 納豆
パン + 牛乳



ステップ3 主食 + おかずを食べましょう！

普段食べている朝ごはん、肉・魚・卵を主としたおかず (主菜) 又は野菜や海藻等を主としたおかず (副菜) を加えましょう。

例) ご飯 + 納豆 + みそ汁
パン + スープ + サラダ



ステップ4 主食 + おかず (主菜 + 副菜) をそろえて食べましょう！

栄養バランスのよい朝ごはんになりました。乳製品や果物を上手に組み合わせて、更なるバランスアップを目指していきましょう。

例) ご飯 + 納豆 + みそ汁 + 野菜のお浸し
パン + スープ + サラダ + 目玉焼き

