



おいしい たのしい
元気やない
* おすすめレシピ *

柳井市健康づくり計画目標

●朝食を毎日食べる人の割合
現状値 幼児 87.9%、小学生 84.3%、
中学生 85.0%、20～30 歳代 67.8%
⇒100% (目標)

おいしい!
たのしい! **おすすめ! 朝食レシピ**

柳井市小中学校 PTA 連合会母親委員
平成 25 年度作成レシピ集より

◆◇巣ごもりたまご◇◆

(4人分)

卵・・・・・・・・4 個
キャベツ・・・1/4 玉
しょうゆドレッシング
・・・適量

- ①キャベツをせん切りにする。
- ②フライパンにキャベツを敷き詰める。
- ③敷き詰めたキャベツに4ヶ所、穴を作り、そこに卵を割り入れる。
- ④ふたをして、3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤しょうゆドレッシングをかけて食べる。



◆◇かんたん! 時短スープ◇◆

(4人分)

鶏ガラスープの素
・・・大さじ2と1/2
水・・・・・・・・800ml
えのきたけ・1パック
乾燥わかめ・・・・適量
たまご・・・・・・・・3 個
塩・こしょう・・・少々

- ①なべに鶏ガラスープの素と水を入れ、沸騰したら石づきを取って半分に切ったえのきたけと乾燥わかめを入れる。
- ②具材に火が通ったら、たまごを溶き入れ、塩・こしょうで味を調える。

★前日の残りの食材を少しとっておいて使うとより具だくさんで栄養価がアップします。
お好みでごま油をたらすと中華風になります。



※裏面もご覧ください。

◆「早寝・早起き・朝ごはん」から元気な1日を!◆

朝食は1日を元気にスタートさせるために1日3回の食事の中で特に大切で、さまざまな役割を持っています。

～朝食のはたらき～朝ごはんを食べると・・・

朝食の下ごしらえ
を前日にしてみま
しょう!



●脳が目覚める

脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖をご飯やパンなどから補給すると、脳が目覚めます。

●体温を上げる

血流がよくなり、からだを徐々に温めて活動的にします。特にたんぱく質の多い食材をとると体温が上がります。

●肥満を予防

昼食までの空腹感をなくし、昼食、夕食、間食の食べ過ぎを防ぎます。

●快便・便秘予防

腸が刺激を受けて規則正しい排便習慣が身につき、便秘も予防します。

⑨ 蓄えておけない脳のエネルギー

脳は働くために多くのエネルギーを消費します。しかも、エネルギー源はブドウ糖（ごはんやパン等）に含まれる糖質が代謝されたもの）だけで、脳が使う分は長時間体内に貯蔵しておけないので、3回の食事で補給する必要があります。