



# EARLY TO BED, EARLY TO RISE AND BREAK FAST

早寝 早起き 朝ごはん

通 信

# JOURNAL No. 5



「組み合わせ」楽しみながら朝ごはん



竜王町教育委員会  
竜王町「早寝早起き朝ごはん」推進委員会  
竜王中学校 PTA  
竜王中学校 学校運営協議会

「早寝・早起き・朝ごはん」で豊かな心で学び体を鍛える生徒の育成に！

「早寝・早起き・朝ごはん」推進委員会

委員長 村田幸久（竜王中学校長）

令和2年度から3年間、竜王中学校が国の「早寝・早起き・朝ごはん」推進校に指定されたことを受け、主に朝ごはんの大切さに注目して様々な取組を行ってきました。

一年目の令和2年度は毎日の健康観察と同時に実施した「朝食チェックシート」でバランスの良い朝食が摂取できるような啓発を行いました。また、早寝早起きの5つのメリットや朝ごはんの5つの健康効果を示したパンフレットの配付や看板等を制作して啓発に努めました。

二年目は、「朝食チェックシート」をバージョンアップさせ、主食や主菜、副菜等の摂取を数値化すると同時に「がんばってプラス」の項目も設けて、よりバランスを重視した朝食の摂取に向けた啓発を行いました。また、東北大学の川島隆太先生による講演会を実施し、朝食を食べることは脳に良い効果を与える一方、スマホ・ケータイが脳に与える悪影響について学びました。

三年目の今年も、「朝食チェックシート」によるバランスを考えた朝食の摂取の継続とともに、学校運営協議会の協力のもと、この冊子を制作していただきました。保護者はもちろん、生徒のみなさんでも簡単にバランスの良い朝食が食べられるように工夫されたこの冊子を使って、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行し、「心や体、学習」に多くのプラス効果があることを実感し、心身ともに大きく成長するこの時期を大切に過ごしましょう。

最後に、この冊子を作成するにあたって協力いただきました学校運営協議会や関係機関の方々に深く感謝します。



「早寝・早起き・朝ごはん」でたくましい竜中生に！

コミュニティスクール竜王中学校

学校運営協議会 会長 岡山治彦

竜中生の皆さん！毎日元気に学校生活を楽しんでいることと思います。

さて、これまで、「早寝・早起き・朝ごはん」の推進活動を教育委員会や学校、PTAをあげて取り組んできました。特に東北大学の川島隆太先生のお話は衝撃的で、中学生の皆さんだけでなく、お父さんやお母さん、家族、地域の方々にまで大きな反響がありました。

そこで、私たち学校運営協議会のメンバーも川島先生のお話をヒントに、竜中生の皆さんの手助けになることがないか検討を重ねて、この『組み合わせ』楽しみながら朝ごはん』リーフレットをお届けすることになりました。

今回は特に「朝ごはん」を取り上げ、竜中生の皆さんが朝ごはんを食べて、これまで以上に元気で楽しい学校生活を送っていただけるよう工夫しました。このリーフレットは、すべて手作りです。そして、学校運営協議会のメンバーの愛情をいっぱい詰め込んで作成しました。ぜひ、ご家族の方にもご一読いただき、親子で朝ごはんづくりに挑戦してみてください。

「早寝・早起き・朝ごはん」！これからも 竜王中学校 学校運営協議会 は皆さんの応援団です。ともに頑張っていきましょう。



作成にあたって・・・

管理栄養士・栄養士の会「ぴーまん食楽部」所属

栄養士 長岡由里子（竜王町在住）

ぴーまん食楽部は、2005年4月に滋賀県東近江地域を中心に結成。食を通じて地域住民の「心とからだが健やかに育つ」ことを願い食育活動を実践している、管理栄養士・栄養士のグループです。

食育活動の中で中学校にも出向いてお話をする機会がありますが、その中では特に「朝ご飯の大切さ」をお伝えしています。1日の始まりでこれから体や頭を動かすための栄養をしっかり摂ると同時に、成長著しい時期においては、1食でも欠けると栄養のバランスをとるのが難しくなります。私たちの体は「食べるものだけ」で出来ています。どのように食べるかで体だけでなく心の成長にも影響しますので、朝からしっかり食事しましょう。時間の無い時でも「1口でも食べる」ことを意識してください。皆さんにはやりたいことや夢がたくさんあると思いますが、それを叶えるためにもまずは「体づくり」から取り組んでくださいね。

### 私たちの体に必要な5つの栄養素「五大栄養素」

- 炭水化物（糖質）・・・体を動かすエネルギーとなる
- 脂質・・・・・・・・・・体の熱やエネルギーとなる
- たんぱく質・・・・・・・・筋肉などの体を作る
- ビタミン・・・・・・・・体の調子を整える
- ミネラル・・・・・・・・骨や歯などの組織を作り体の調子を整える

### 栄養バランスの大切さを「車」に例えてみたら・・・

ガソリン＝糖質・脂質

車が走る原動力になる

エネルギーになるもの

オイル＝ビタミン・ミネラル

車が正常に動くように助けてくれる

体の調子を整えるもの

車体＝たんぱく質

車が安心して動ける丈夫なボディ

筋肉・血・骨など体を作るもの

どれが欠けても車は動きません！

## メニューを組み合わせで「しっかり朝ご飯！」

この献立集では、朝から「自分でも作れるように」簡単な献立になっています。  
 3色に分かれている献立を組み合わせることで、体に必要な栄養素が摂れるようになっています。  
**切り取り線で切り、それぞれをめくると、3色の組み合わせを自分で作ることができます。**  
 朝からしっかり3色の栄養素がとれるように、時間が無い時でもどれか1つの栄養でも摂れるように工夫してみてくださいね。(☆マークは難易度：増えるごとに少し手間が増えていきます)

＜参考＞中学生の皆さん（12歳～15歳）に1日に摂ってほしい食事量

例えば、活動量普通の男子 2600Kcal（ ）は女子 2200Kcal）の場合なら

これらを  
3回+  
間食に  
分けて  
食べる

- 主食…パン2枚（1枚）・ご飯2杯・おにぎり大2個（小2個）
- 主菜…目玉焼き・焼き魚1尾・ハンバーグ（小さめ）
- 副菜…野菜サラダ・具たくさん味噌汁・ごま和え・野菜炒め・きんぴらごぼう
- 牛乳・乳製品…牛乳200ml・チーズ1枚
- 果物…みかん1個・リンゴ半分

## 覚えておくと便利！調理用語の説明

- \* 1カップは200ml・大さじ1は15ml・小さじ1は5ml
- \* 塩やコショウなどでは 少々・・・親指と人差し指でつまんだ量  
 ひとつまみ・・・親指と人差し指、中指の3本でつまんだ量

**計量スプーン** ・スプーンを平らに持ち、粉末はすり切って、液体はこぼれない程度に表面張力で盛り上がった状態にする。また 1/2 の場合は、スプーンが湾曲しているので 2/3 量まで注ぐ。



必ずすり切って計る



1/2 の場合



**計量カップ**



・計量カップは平らな場所に置き、真横から目盛りを見て計る。

**野菜の切り方**



小口切り



半月切り



いちょう切り



短冊切り



千切り



みじん切り



くし切り



乱切り

# からだを動かすエネルギーになるもの

(ご飯・パン・麺類・いも・砂糖・油脂・種実など)

糖質（炭水化物）

脂質



臓器を動かしたり、生命を維持するためにはエネルギーが必要です。

そのエネルギー源となってくれるのが糖質（炭水化物）と脂質です。



# 筋肉・血・骨などからだを作るもの

(肉・魚・卵・豆類・乳製品・海藻など)

たんぱく質

ミネラル・脂質



特に、たんぱく質はからだのすべての組織を作る重要な栄養素です。

ミネラルは骨や歯を作り、脂質は細胞膜などを作る素になります。



# からだの調子を整えるもの

(野菜・きのこ・果物など)

ビタミン

ミネラル



体温を調節したり、神経の働きに関わるなどからだの状態を一定に保つためには必要です。

ビタミンの一部を除き、体内では作ることができないので、食事から摂る必要があります。

## カラフルおにぎり



### 材料（1人分）

- ご飯・・・・・・・・・・お好み  
目安は茶碗2杯分
- A 菜飯の素・・・・・・・・小さじ1  
炒り白ごま・・・・・・・・小さじ1/2
- B 刻んだたくあん・・小さじ2  
炒り白ごま・・・・・・・・小さじ1/2
- C 刻んだ梅干し・・・・・小さじ1  
炒り白ごま・・・・・・・・小さじ1/2



\*まずは「ご飯」を食べるところから始めてみよう！！  
エネルギー源をしっかり摂らないと、勉強も運動も  
実力発揮できないよ～



## ツナチーズスクランブルエッグ



### 材料（1人分）

- 卵・・・・・・・・・・・・1個
- ツナ缶（小）・・・・・・1/3缶
- チーズ（どんなチーズでも OK）・・・1個
- 塩・こしょう・・・・少々
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- \*チーズ抜きでもおいしいよ♪

### 作り方

- ① 器に卵を割って、よく混ぜる。
- ② 卵の中に、ツナ・チーズ・塩・こしょうを入れて、混ぜる。
- ③ フライパンに油をいれて熱し、中火にして②を入れてクルクルかき混ぜ、半熟くらいで火を止める。



## 「お湯だけ」簡単味噌汁



### 材料（1人分）

- 味噌・・・・・・・・・・小さじ1
- 顆粒だしの素・・・・・少々（1g）
- キャベツ・・・・・・・・手のひらの大きさ
- 乾燥わかめ・・・・・ひとつまみ（戻す時間約1分）
- カットねぎ・・・・・・ひとつまみ
- 熱湯・・・・・・・・・・150ml

\*朝から温かい汁物を食べると、体温が上がり  
体が目覚めてホルモン機能が働き始めるよ。

### 作り方

- ① キャベツはちぎって、ラップに包んでレンジで30秒かける。
- ② お椀に材料と調味料と熱湯を入れて、よくかき混ぜる。



## バターごはん



### 材料（1人分）

- ご飯（熱いもの）・・・茶碗1杯分
- コーン缶詰・・・・・・・・大さじ2
- バター（有塩）・・・・小さじ1

あら簡単！！  
混ぜるだけで出来上がり

### 作り方

- ① 熱いご飯に  
バターをとコーンを入れて混ぜる。

\*コーンの他に、ゆでた枝豆や冷凍のミックスベジタブルをレンジで解凍して混ぜてもおいしいよ～



## 目玉焼きココット



### 材料（1人分）

- 卵・・・・・・・・1個
- ミニトマト・・・2個
- 粉チーズ・・・・小さじ2
- パン粉・・・・小さじ1
- 塩・こしょう・・・少々

### 作り方

- ① 耐熱容器に卵を割る。
- ② ミニトマトを半分に切って①に入れて、塩・こしょう粉チーズ・パン粉を振りかけて、オーブントースターで10分くらい焼く。



\*ゆでたブロッコリーやコーンを入れて一緒に焼くと、さらに野菜がたくさん食べられるよ！



## 野菜のツナマヨティップ



### 材料（1人分）

- きゅうり・・・・・・・・1/3本
- 人参・・・・・・・・6cm長さ
- ツナ缶・・・・・・・・1/3
- マヨネーズ・・・・大さじ1

### 作り方

- ① きゅうりと人参は長い棒状に切る。
- ② ツナとマヨネーズを混ぜる。  
\*ほかの好きな野菜でも試してみてね♪



## かんたんリゾット



### 材料（1人分）

- ご飯・・・・・・・・茶碗1杯分
- キャベツ・・・・・・・・手のひら2枚分
- しめじ・・・・・・・・1/5パック分
- レトルトのスパゲティソース  
（カルボナーラ味）・・・1人前分
- 牛乳・・・・・・・・大さじ2
- 粉チーズ・・・・・・・・小さじ1



\*スパゲティソースの味を変えると  
色んな味のリゾットになるよ～

### 作り方

- ① キャベツは小さくちぎっておく。  
しめじは下の石づき部分(\*1)を切り落として、バラしておく。
- ② 小鍋にスパゲティソース・牛乳・キャベツ・しめじを入れて、弱めの中火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 煮えてきたら弱火にし、ご飯をそこにに入れて、さらに1分ほど煮込み、粉チーズをかけて出来上がり。



## 野菜たっぷりかに玉風

### 材料（1人分）

- 卵・・・・・・・・2個
- カニカマ・・・・・・・・3本分
- 市販のカット野菜・・・・・・・・1/2袋  
（サラダ用やキャベツのせん切り等）
- 塩・こしょう・・・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・小さじ2
- めんつゆ（ストレート）・・・大さじ2



\*めんつゆ（ストレート）と記載の時  
濃縮めんつゆの場合は薄めてから  
その分量になるように調整してね。

### 作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、ほぐして半分に切った  
カニカマとカット野菜を入れて塩・こしょうも加えてよく混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、中火にして①を流し入れてかき混ぜる。  
野菜がしんなりしてきたら、火を止める。
- ③ めんつゆを上からかけて出来上がり。



## 「ふりふり」韓国風サラダ

### 材料（1人分）

- レタス・・・・・・・・3枚
- 海苔（のり）・・・手のひらの大きさ分くらい
- 乾燥わかめ・・・・ひとつまみ（戻す時間約1分）
- 炒り白ごま・・・・小さじ1/2
- 塩・しょう油・・・・それぞれ少々
- ごま油・・・・・・・・小さじ1
- ポリ袋 1枚



\*レタス以外にグリーンリーフや  
サラダ菜・ロメインレタスなど  
冷蔵庫にある葉っぱでやってみてね。

### 作り方

- ① レタスと海苔を食べやすい大きさにちぎる。
- ② ポリ袋に材料と調味料を入れて、袋の口を手でしっかり  
持ちながら、上下左右に振り合わせて野菜と混ぜる。

## かんたんオムライス



### 材料（1人分）

- ご飯・・・・・・・・茶碗2杯分
- ケチャップ・・・・大さじ1
- 卵・・・・・・・・2個
- 牛乳・・・・・・・・小さじ2
- 塩・こしょう・・・少々
- サラダ油・・・・小さじ2



### 作り方

- ① ご飯にケチャップを混ぜておく。
- ② 卵をボウルに割り入れ、牛乳・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②の卵液を入れて、中火でクルクルかきまぜながらスクランブルエッグを作る。半熟でふんわりしてきたら火を止めて、①のケチャップご飯の上に乗せる。

\*一緒のお皿にゆでたブロッコリーやミニトマトをのせたら朝からバッチリ！



## ベーコンのポテト巻き



### 材料（1人分）

- ベーコン（ハーフタイプ）・・6枚
- じゃがいも・・・・・・・・1個
- 塩・こしょう・・・・・・・・少々
- つまようじ・・・・・・・・6本



レンジでできるよ！

### 作り方

- ① じゃがいもはよく洗って、皮付きのまま小指くらいの太さの棒状に切り1本につきベーコン1枚を巻き付けて、つまようじで止める。
- ② 耐熱皿の中央を空けて、ドーナツ状に並べて、ラップをふんわりかけてレンジで3分～様子を見ながら加熱する。つまようじを刺してみて、じゃがいもがやわらかくなっていたらできあがり。



## ブロッコリーの焼きサラダ



### 材料（1人分）

- ブロッコリー・・・・小房5個分くらい
- レモン果汁・・・・小さじ1～2
- オリーブオイル（サラダ油でもOK）・・小さじ2
- 塩・こしょう・・・・少々

### 作り方

- ① ブロッコリーは1個ずつたて半分に切る。  
（厚みがあるようなら3等分にたてに薄く切る）
- ② アルミホイルに切ったブロッコリーを並べて、上からオリーブオイルを回しかけて、オーブトースターで少しこげ目がつく程度に焼く。
- ③ 焼けたら塩・こしょう・レモン汁をかける。



\*トースターの半分でブロッコリー、半分でパンを焼くと、一度に出来るよ～

## ウイナーロールパン



### 材料（1人分）

- ロールパン・・・2個
- ウイナー・・・4本
- レタスやサラダ菜・・・適量
- マーガリン・・・適量
- ケチャップ・・・小さじ2

\*ロールパンにいろんなものを  
はさんでみよう！  
片手で食べられて  
栄養バランスもバッチリだよ。



### 作り方

- ① ロールパンの中心を半分に切る。（下まで切らない）
- ② ウイナーはラップに包んでレンジで30秒くらい加熱する。
- ③ パンの切った内側にマーガリンとケチャップをぬり、葉っぱを  
適当にはさんで、ウイナーもはさむ。



## ミートボールグラタン



### 材料（1人分）

- レトルトのミートボール（トマト味）・・・1袋
- なす・・・1/2本
- ミニトマト・・・4個
- オリーブオイル（サラダ油でもOK）・・・小さじ1
- とろけるチーズ・・・大さじ1



(\*1)

### 作り方

- ① なすは親指くらいの大きさに切り  
水にさらしてアクをとる(\*1)。ミニトマトは横に半分に切る。
- ② グラタン皿（無ければ耐熱容器）に水分を取ったなすを並べ、上からオリーブ  
オイルを回しかけ、レンジで1分加熱する。
- ③ 一度取り出して、その上にミートボールをタレごと入れ、ミニトマトとチーズ  
をのせて、オーブントースターでチーズにこげ目がつくくらいに焼く。



## ピーマンとしめじの塩昆布和え



### 材料（1人分）

- ピーマン・・・2個
- しめじ・・・1/5パック分
- 塩昆布・・・ひとつまみ程度



(\*1)



### 作り方

- ① ピーマンは種を取って、細く千切りにする。
- ② しめじは、下の石づきを落として(\*1)、バラしておく。
- ③ 耐熱容器にピーマンとしめじを入れて、ラップをして、レンジで  
1分半加熱する。取り出したら、塩昆布を混ぜる。

\*塩昆布は万能選手！  
色んな野菜を千切りにして混ぜると  
それだけで調味料はいらないよ～

## 焼きカレーパン



### 材料（1人分）

- サンドイッチ用食パン・・・ 4枚
- カレー・・・・・・・・・・・・大さじ4  
(残ったカレーやレトルトカレーなど)
- バター（マーガリン）・・・・小さじ2



バターを塗る



カレーを置いてのばす



食パンを上重ねる

### 作り方

- ① アルミホイルを約30cm長さに切って広げる。
- ② 食パン1枚に、四角いドーナツ状に周囲にバター小さじ1杯分をぬる。アルミホイルの中心に置き、カレー大さじ2をパンの周囲を空けてのばす。その上に、食パン1枚を乗せて、周囲を指で（バターがノリ替わり）くっつけるように押さえる。アルミホイルでパンを包む。
- ③ 同じようにもう1個作る。
- ④ オーブントースターに入れて5分温め、アルミホイルを取り外して、さらにトースターできつね色になるまで2～3分焼く。



## サラダチキンの棒棒鶏(ハンハンジー)風



### 材料（1人分）

- サラダチキン・・・・・・1パック（60～80g程度）
- 市販のカット野菜（キャベツ）・・・・3つまみ
- ごまドレッシング・・大さじ1

### 作り方

- ① キャベツを器に盛り、サラダチキンは手で割く。
- ② ごまドレッシングをかけて出来上がり。



\*サラダチキンには色んな味があるので  
それに合わせてドレッシングを変えるとおいしいよ～  
朝からたっぷり野菜と一緒に食べよう！好きな野菜を添えてね♪



## レタスとトマトの卵炒め



### 材料（1人分）

- レタス・・・・・・・・・・・・4枚
- トマト（中）・・・・・・1/2個
- 卵・・・・・・・・・・・・1個
- コンソメ（顆粒）・・・・小さじ1  
(固形なら1/2個分をつぶしておく)
- 塩・こしょう・・・・調整用
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

\*レタスやトマトはサラダのように  
生で食べるだけでなく  
火を通すとたくさん食べられるし  
シャキシャキしておいしいよ！  
トマト（赤い野菜）は油と一緒に  
食べるほうが栄養が吸収されやすいよ。



### 作り方

- ① レタスは大きめにちぎる。トマトはひと口大に切る。卵は割りほぐしておく。
- ② フライパンに油を熱し、強めの中火でレタスを1分程度サッと炒めたらトマトを入れて30秒くらい炒め、コンソメを加えて軽く混ぜ、溶き卵を回し入れる。
- ③ 卵が半熟になれば、火を止め、味が薄ければ、塩・こしょうを入れる。

## レンコン焼きうどん



### 材料（1人分）

- 冷凍うどん（またはゆでうどん）・・・1玉
  - 豚バラ肉・・・50g
  - キャベツ・・・手のひら大きさ2枚分
  - ピーマン・・・1/2個
  - にんじん・・・1cm輪切り分
  - ごま油・・・小さじ1
- |   |                |
|---|----------------|
| [ | ウスターソース・・・大さじ1 |
| ] | しょう油・・・小さじ1/2  |
| ] | みりん・・・小さじ2     |



### 作り方

- ① 豚肉とキャベツは3cm幅に切り、ピーマンとにんじんは細い千切りにする。
- ② 耐熱容器にうどんを入れ、その上に豚肉を広げて置き、Aの調味料を回しかけ最後にピーマン・にんじん・キャベツを入れたら、ふんわりとラップをして、レンジで6分加熱する。（ゆでうどんなら5分）
- ③ 出来上がったらごま油をかけて、よく混ぜ合わせる。

\*これ1皿で3色一度に摂れるよ。  
プラスしてヨーグルトなど乳製品を摂ると、さらに栄養パワーアップ！



## 豚肉とキャベツのミルフィーユ



### 材料（1人分）

- 豚肉（スライス）・・・80g
- 市販のカット野菜（キャベツ）・・・3つまみ
- 塩・こしょう・・・少々
- ぼん酢（またはドレッシング）・・・適量



### 作り方

- ① 豚肉は3等分に切り、塩・こしょうをまぶしておく。
- ② フライパンに1つまみ分のキャベツを敷き、その上に1/2の豚肉を広げる。その上に1つまみ分のキャベツ、1/2の豚肉、最後に1つまみ分のキャベツを広げ、水を大さじ1振りかけて、ふたをし、中火で7～8分蒸し焼きにする。
- ③ ぼん酢や好みのドレッシングをかける。

\*カット野菜の代わりに  
キャベツ手のひら大きさ3枚分  
手でちぎって使ってもいいよ～



## 野菜とちくわのカレーきんぴら



### 材料（1人分）

- じゃがいも・・・1/2個
  - しめじ・・・1/5パック分
  - ちくわ・・・1本
- |     |               |
|-----|---------------|
| A [ | カレー粉・・・小さじ1/2 |
| ]   | しょう油・・・小さじ1   |
| ]   | 酒・・・大さじ1/2    |
| ]   | 塩・・・少々        |



### 作り方

- ① じゃがいもは千切りにした後、水で洗ってペーパーで水分を取る。しめじは下の石づきを落とし、バラしておく。ちくわは薄く斜めに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れて、レンジで2分加熱し、合わせたAをかけてよく混ぜ合わせ、なじませる。

\*カレー粉などのスパイスを朝から食べると、体温も上昇します。

## スープパスタ



### 材料（1人分）

- 市販のカット野菜（キャベツ）・・・ひとつまみ
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/6 個
- ブロッコリー・・・・・・・・小房2個分
- ウインナー・・・・・・・・3本
- 早ゆでパスタ（またはサラダ用パスタ）  
・・・・・・・・50g
- 固形コンソメ・・・・・・・・1/2 個
- 水・・・・・・・・・・300ml
- 塩・こしょう・ケチャップ・・・味の調整用

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄く切る。ブロッコリーは半分に切る。ウインナーは斜め半分切る。
- ② 鍋にパスタ以外のすべての材料と水を入れて、2～3分中火で煮込んでやわらかくなってきたら、パスタを入れて袋に記載された加熱時間煮込む。



\*パスタは、別にゆでなくても、そのまま鍋に入れて一緒に煮込めるよ。早ゆでパスタなら、時短で便利！



## 簡単！サバ缶丼



### 材料（1人分）

- ご飯・・・・・・・・・・茶碗1杯半分
- サバ缶（味付け・汁ごと）・・・1/2 缶
- 小松菜・・・・・・・・・・1/4束分
- えのきたけ・・・・・・・・1/6 個分
- めんつゆ（ストレート）・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・50ml



煮込む前はこんな感じだよ

### 作り方

- ① 小松菜とえのきたけは3cm長さに切る。
- ② 鍋にサバ缶を汁ごと粗くくずしながら入れ、水と他の材料や調味料も全て入れる。
- ③ 小松菜がやわらかく煮えたらOK。丼ぶりにご飯を入れて、上からかける。



## 玉ねぎグラタン



### 材料（1人分）

- 玉ねぎ（中くらい）・・・・・・・・1 個
- 顆粒コンソメ・・・・・・・・小さじ1
- とろけるチーズ・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、スライスする。
- ② 耐熱容器に①を入れて、上からコンソメを振りかけふんわりラップしてレンジで5分加熱する。
- ③ ②の上にチーズをのせて、さらに40秒加熱しチーズが溶けたら出来上がり。



\*じゃがいもやベーコンを入れてもおいしいよ♪

## 時短お好み焼き



### 材料（1人分）

市販のカット野菜（キャベツ）・・・150g  
 納豆（タレも）・・・・・・・・・・1パック  
 卵・・・・・・・・・・1個  
 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ5（45g）  
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2  
 お好み焼きソース（中濃ソースなどでも）  
 ・・・・・・・・・・大さじ1  
 好みでマヨネーズ適量

### 作り方

- ① ボウルに小麦粉と卵を入れてよく混ぜる。そこにカット野菜と納豆とタレを入れて混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、中火～弱火で両面焼く。
- ③ ソースをかけて出来上がり。



\*納豆は発酵食品で栄養がいっぱい。お好み焼きに入ると臭いも抑えられるよ～ 苦手なら半分からはじめてね。



## はんぺんのチーズ焼き



### 材料（1人分）

はんぺん・・・・・・・・・・1枚  
 スライスチーズ・・・・・・・・1枚  
 味付けのり（小袋）・・・1袋



### 作り方

- ① アルミホイルの上にはんぺんをのせ、のりを広げ上にスライスチーズをのせて、オーブントースターでチーズに少し焼き目が付くまで焼く。
- ② 好みで2～3滴しょう油を落としてもおいしい。



## じゃがりこポテサラ



### 材料（1人分）

じゃがりこ（サラダ味）・・・1カップ  
 熱湯・・・・・・・・・・120ml  
 マヨネーズ・・・・・・・・・・小さじ1  
 ハム・・・・・・・・・・1枚  
 スライスチーズ・・・・・・・・1枚 } お好みで  
 コーン缶・・・・・・・・・・小さじ2 }

### 作り方

- ① じゃがりこを耐熱容器に移して、熱湯を入れ、ラップして3分蒸らす。  
 （カップにそのまま熱湯を入れなくてね！）
- ② 3分たったらつぶしてマヨネーズを混ぜる。  
 ハム・チーズ・コーン・はお好みで入れる。



\*お菓子が簡単料理に大変身！じゃがりこの味を変えると違った味のポテサラが楽しめます。



## ケーキ・サ・シ (塩味のケーキ)

### 材料 (1人分)

ホットケーキミックス・・・75g (1/2袋)  
 玉ねぎ・・・1/4個  
 小松菜・・・1/4束分  
 ベビーチーズ・・・2個  
 卵・・・1個 牛乳・・・30ml  
 サラダ油・・・小さじ2

### 作り方

- ① 玉ねぎは1cm角に切り、ラップしてレンジで1分加熱する。
- ② 小松菜は1cm長さに粗くみじん切りする。チーズは1cm角に切る。
- ③ ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳を入れて混ぜ合わせ、そこに玉ねぎ・小松菜・チーズを入れてさらに混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、一度火を消して、③を5等分にして入れる。
- ⑤ 再び火をつけて、弱火にし、片面にぷつぷつと気泡ができてきたら裏返して、もう片面を同じように焼く。



\*時間があってたくさん作る時には、ホイルのカップに入れて、190度のオーブンで20分くらい焼きます。  
 \*これだけで、気軽に栄養たっぷり摂れますよ～



## 油揚げの明太マヨ焼き



### 材料 (1人分)

油揚げ (薄揚げ)・・・1枚  
 明太子・・・小さめ1本 (10g)  
 (タラコでもOK)  
 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1  
 カットねぎ・・・・・・・・大さじ1



### 作り方

- ① 明太子はマヨネーズと合わせておく。
- ② アルミホイルを広げ、油揚げを置き、上に①をぬり広げ、オーブントースターで5分くらい焼く。焼けたらカットねぎを散らす。



## フルーツヨーグルト



### 材料 (1人分)

ヨーグルト・・・1カップ (70～80g)  
 バナナ・・・・・・・・小さめ1本  
 (他にも、キウイフルーツ 1/2個  
 リンゴ 1/4個・いちご5粒など)

### 作り方

家庭にあるフルーツを食べやすい大きさに切ってヨーグルトをかけていただく。  
 フルーツジャムをかけてもいい。

\*成長期には「カルシウム」が必要です。牛乳が苦手でもヨーグルトやチーズ・じゃこ等の小魚・野菜なら小松菜やチンゲン菜にもカルシウムがしっかり含まれています。

\*果物も1日200gは食べましょう。朝からビタミンたっぷりの果物を食べると、1日中体で活躍してくれます。





# 「早寝・早起き・朝ごはん」折り紙

のりしろ

夜更かしは  
翌朝の  
体調不良

早起きで  
見だしなみり  
モ子モ子

学力向上  
朝読書

親子で決める  
スマホの約束

朝寝坊  
でも、ゆで卵で  
栄養補給

親子で作る朝ご飯  
ニコニコ  
コミュニケーション

作成：童中  
学校運営協議会

朝陽でリセット  
体内時計は  
25時間

朝の学習  
活性化  
脳をキメキメ

早起時間が  
生活リズムを  
作り上げる

学力向上  
スマホは  
1時間

早起UP！  
手作り朝ご飯

心のイライラ  
慢性的な  
睡眠不足

夜更かしは  
翌朝の  
体調不良

のりしろ

# Make your dreams come true !

“夢は見るものじゃない。そう、夢は叶えるもの。”  
だから、今こそ行動を！！

竜王町教育フォーラムや中学校の講演会にお招きした、わが国の脳科学研究の第一人者、東北大学 教授 川島隆太 先生。竜王町での二度の講演で、中学生に、そして、私たちに「夢の実現に向け、毎日の生活に活かして欲しい。また、今、直ぐにでも実行を！！」と話されました。

## その8つのポイントは

- ① 互いの顔を見ながらのコミュニケーションは、子どもの脳の発達に良い影響を強く与える。
- ② 睡眠時間が短いと昼間に学んだことを脳に書き込む時間が無くなり、学力の定着が悪くなる。
- ③ しっかりと学力を定着させるには、遅くとも夜の11時には寝る。
- ④ 朝ごはんは、ご飯やパンだけでなく、おかずまでしっかり食べないと意味がない。
- ⑤ スマホは脳の発達を間違いなく阻害する。スマホの使用は1時間未満で。
- ⑥ 生活習慣を変えたい子どもは、保護者に勉強や寝る時にスマホを預ける等、協力してもらおうと良い。
- ⑦ 読み聞かせは「心と心のコミュニケーション」。親子の関係性が強くなり、子どもに良い影響を与える。
- ⑧ 読書習慣は脳を発達させ、創造力を伸ばし、学力も向上させる。

子どもたちが社会に出た時必要となる脳とは「心の脳」「思考の脳」といわれる大脳の中の「前頭前野」というところです。そして・・・

ポイントは、私たちの将来に大きく影響する脳「前頭前野」が活動しているか！  
そのためには「規則正しい生活習慣の実践」が大切です。

## あとがき

「生活習慣を見直す」。子どもたちは言うに及ばず私たち大人にも大変難しいことです。長い間に身にしみついた毎日の行動様式を変えるのは、理屈では分かっているも実践となると至難の業かも知れません。

でも、未来ある子どもたちのこれからを想う時、そして、その成長をしっかりと見守り応援すべき私たちの責任を全うするため、今、私たちは何をなすべきなのか？真摯に考えたいものです。

そして、みんなで根気強く取り組むことで、子どもたちの日常に、また、私たちの生活の中で、「早寝早起き朝ごはん」が『当たり前』になる日。その日が一日も早く来ることを願って止みません。

最後に、このリーフレット（朝ご飯レシピ集）作成に当たり、お力添えを頂きました栄養士の長岡さん、竜王中学校PTAの皆さん、竜王中学校コミュニティスクールの皆さん、竜王中学校アートサイエンス部の皆さんには紙面をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

