



朝ごはん

腹が減っては戦ができぬ!

朝ごはんは、夜の「お休み」から朝の「元気」に切り替えるスイッチです。

朝ごはんの効果

①脳のエネルギーを補給する

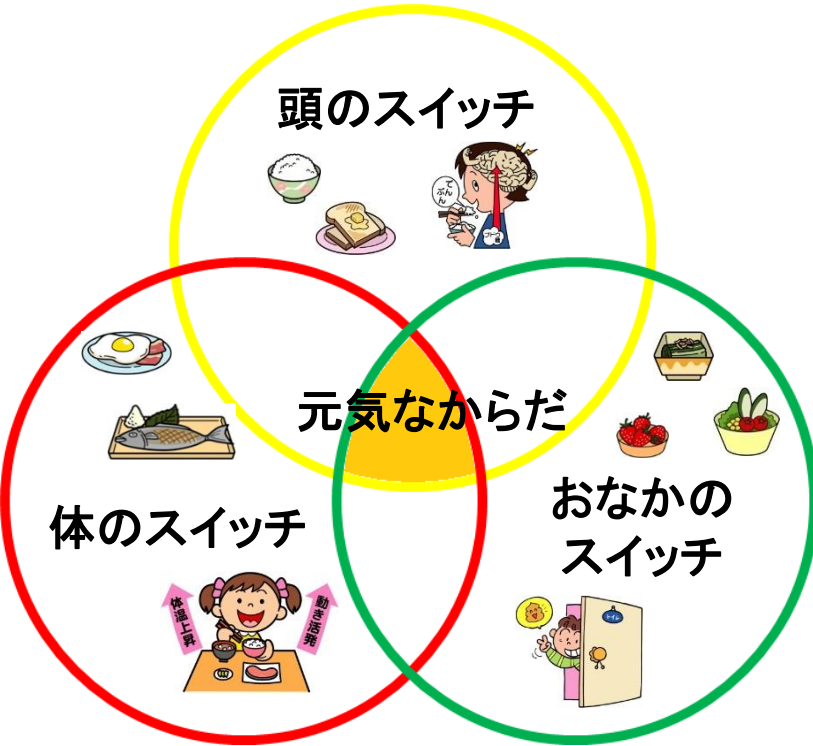
私たちの脳は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーが少なくなってしまいます。朝ごはんを補給すると頭のスイッチが入ります。朝ごはんをしっかり食べている人のほうが、テストの点数が高いという結果が出ています。

②腸の動きを促す

朝ごはんを食べると、小腸や大腸が動き始め、朝の排便につながります。お腹がスッキリして登校できます。

③体温を上昇させる

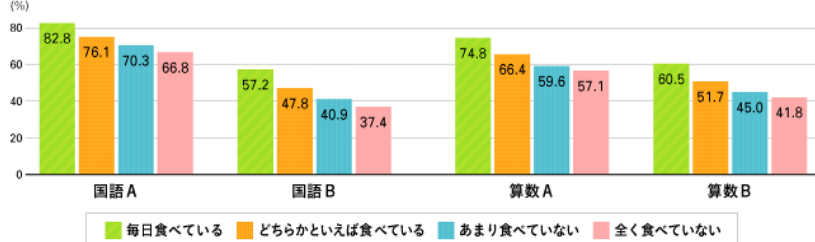
下のグラフにもあるように、朝ごはんをしっかり食べると体温が上がり、元気に動けます。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」

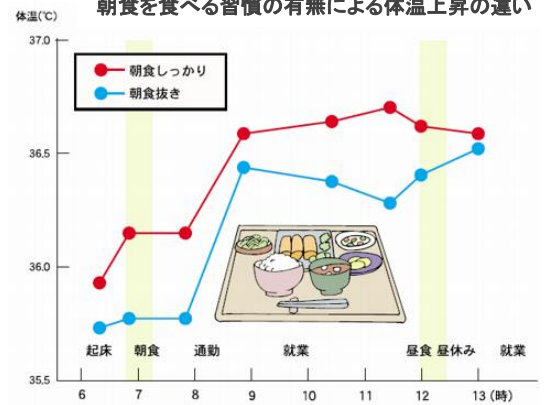
小学生



(対象：小学校6年生)

参考：農林水産省ホームページ

朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い



参考：ジュニアのためのスポーツ栄養学(鈴木正成)

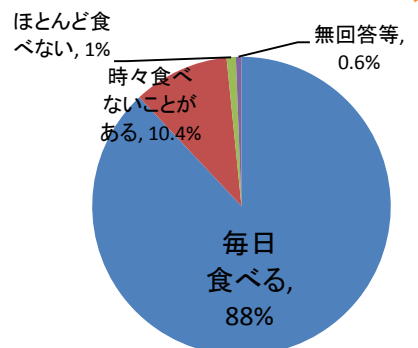
3つのスイッチを入れるには、3色(黄・緑・赤)をそろえて食べるというよ!



県東健康福祉センター管内の幼児の朝食習慣

毎日食べる幼児が最も多く88%でした。時々食べないことがある幼児が10%で、栃木県の平均よりも多くみられました。わずかですが、ほとんど食べないお子さんもみられました。

出典：平成22年度「子どもと家族の食生活等実態調査」



3色朝ごはんにするための ラクラク3か条

1. 下ごしらえで 朝の手間を減らす！

休みの日にまとめて作って冷凍しましょう！

例) ごはん
きんぴら、ひじき、ごま和え
青菜のお浸し

夕食を作る時に朝ごはんの下ごしらえをしましょう！

例) みそ汁に入れる野菜を切っておく
卵をゆでておく
野菜をゆでておく

夕食を多めに作って取り分けて利用しましょう！

例) 唐揚げ、野菜炒め、ポテトサラダ
お鍋

時間のない朝は、簡単に作れて食べやすいメニューがおすすめ！
一つか二つのお皿で3色をそろえたり、果物を添えると楽しい気持ちで食べやすくなります。

口が渴きやすい朝は、汁物や野菜ジュースなどで食べものの通りをよくするのもおすすめです！



2. 調理しなくてもいいものを用意して時間短縮！

赤の仲間なら・・・

納豆、魚肉ソーセージ、鮭フレーク、肉そぼろ、チーズ、ヨーグルト 等

緑の仲間なら・・・

ミニトマト、きゅうり、レタス、バナナ、みかん、ぶどう 等

3. パターンを決めて悩む時間を短縮！

ワンプレート



唐揚げ親子丼

具入りお握り
+ 具たくさんみそ汁



具たくさんみそ汁

赤のおかず + 果物



ワンプレート



ホットドック

アレンジトースト
+ 具たくさんスープ



赤のおかず
+ 野菜ジュース



とちぎごはん～秋のレシピ～

関東平野の北端に位置する栃木県は、言わずと知れた農業王国です。肥沃な大地、豊かな水資源のほか、日照にも恵まれた穏やかな気候でさまざまな農作物が育まれています。

とちぎでとれた食材を使ったレシピをご紹介します。

子供が大好きなピザにアレンジ！

茄子のミートソースピザ

<材料（2人分）>

なす・・・・・・・・・・2本
市販のミートソース・・・・1/2袋
とろけるチーズ・・・・適量
バジル・・・・・・・・・・適量
ピザ生地（18cm大）・・・・2枚

<作り方>

1. なすは厚めの輪切りにする。
2. ピザ生地にミートソースを塗り、切ったなす、とろけるチーズをのせる。
3. オープンで焼き色がつくまで焼く。
4. 焼きあがったら好みにバジルをのせる。

☆ミートソースの代わりに、ピザソースやケチャップにして、ベーコンやサラミをのせても美味しい！



なす
6位
全国/327,400t
栃木/ 16,100t
(4.9%)

出典「栃木まるごと食図鑑」
(一社)とちぎ農産物マーケティング協会



なすの成分は約94%が水分ですが、ビタミンB群・Cやカルシウム・鉄・カリウムなどのミネラル類、食物繊維などが含まれています。
栃木県内の6月から11月に収穫される夏秋なすは全国でもトップクラスの出荷量です。特にさくら市喜連川地区の「温泉なす」は皮がとろけるようにやわらかく好評です！

まいたけご飯

<材料>

まいたけ・・・・・・・・1パック
油揚げ・・・・・・・・1枚
米・・・・・・・・・・2合
だし汁・・・・・・・・200ml
酒・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ2
万能ねぎ・・・・・・適量

<作り方>

1. 米は洗って、水をきっておく。
2. まいたけは手でほぐし、油揚げは油抜きをして5mm幅の短冊切りにする。
3. 鍋にだし汁と調味料、油揚げ、まいたけを入れ、軽く煮たら火を止め、冷ます。
4. 炊飯器に1の米と、3の煮汁を入れ、普通の水加減まで水をたし、3の具をのせて炊く。
5. 炊きあがったら、好みに万能ねぎをちらす。

