



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」

あさ まい あさ
My 朝ごはんはんで毎朝ごはん!

せ の たいじゅう ふ じどうせいと いま からだ
背が伸びたり、体重が増えたりと、児童生徒のみなさんにとって、今は体
がおお せいちょう だいじ じき からだ つく まい にち しょくじ とく
が大きく成長する大事な時期です。みなさんの体を作るのは毎日の食事、特
にあさ じゅうよう
に朝ごはんは重要です。

あさ だ しゅうかん こ ぜんちゅう しゅうちゅう べんきょう
「朝ごはんを食べる習慣がある子どもたちは、午前中から集中して、勉強に
と ちようさ
取り組める」という調査データもあります。

まい あさ た ひと あさ た にが て ひと じ ぶん
毎朝しっかりごはんを食べている人も、朝は食べるのが苦手な人も、自分
にあ あさ かん あさ がん たの しよくせい かつ
に合った朝ごはんを考えて、朝ごはんが楽しみになる！そんな食生活をつくっ
てみましょう。

しょくよく
**食欲がわからないけれど、
何か食べやすいものはないかな？**

とうふ
豆腐をつかったレシピなど、まずは
い やさ
胃に優しいもので考えてみよう！
ヒントメニュー 「豆腐のマヨグラタン」

作り方
はこちら→
【10分】



た じ かん なに た
食べる時間がない！でも何か食べたい！

かんたんに準備ができて、しっかり
ごはんが食べられるレシピを考えてみよう！
ヒントメニュー 「マグカップ卵ごはん」

作り方
はこちら→
【5分】

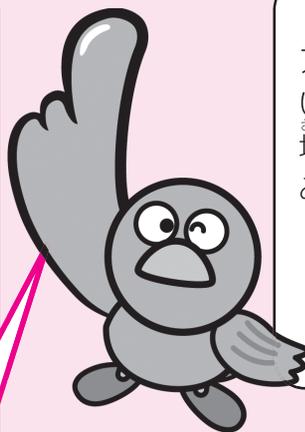


**ごはんやパンはあるけれど
おかずもちゃんと食べたい！**

いえ
家にあるものを組み合わせて
つく
作ってみよう。ちくわにのせる
ものは冷蔵庫に相談！

ヒントメニュー 「ちくわのポテサラボード」

作り方
はこちら→
【4分】



みなさんの元気と健康を支える
アイデアレシピは、他にもいっぱい
あります！
さいたまけん
埼玉県のホームページもぜひ見て
みてくださいね！



(出典：埼玉県健康長寿課「食べよう！朝ごはん」)

か こ
過去のリーフレットも
さんこう
参考にしてみてくださいね！



じぶん せい かつ からだ あ
自分の生活や体に合った「My 朝ごはん」をぜひ考えてみてくださいね！
り めん しょうかい
裏面には、チャレンジメニューをご紹介します！

ちょっと時間のある朝に！チャレンジしたい朝ごはん！！

公益財団法人 埼玉県学校給食会

【具たくさんで、心も体もあたたまる おやこうどん】



朝食メニュー集 メニュー 15

【たまたまうどん】を一部アレンジ

(材料) 1人分

冷凍うどん	130g (約2/3玉)
とり肉 (もも・小間切れ)	15g
たまねぎ (小玉)	25g (約1/4個)
水	150g (計量カップ3/4量)
卵	1個
糸三つ葉	3.6g (2本)
白だしめんつゆ (1.5倍濃縮)	15g~18g (大さじ1)

他にも朝ごはん作りに挑戦したい！というみなさんは「朝食メニュー集」をご覧ください！
アイデアあふれる料理が盛りたくさんです！



下準備

- ・たまねぎはスライスしておく。
- ・三つ葉は3cm長さに切っておく。
- ・冷凍うどんを茹でるための湯をわかしておく。

作り方

- ① 鍋に水を入れて、煮立ったら、たまねぎを入れる。
- ② たまねぎが透明になってきたら、とり肉を加えて煮る。
- ③ とり肉が煮えたら、めんつゆを入れて調味する。
- ④ 煮立ってきたら、溶きほぐした卵を散らし、蓋をして1~2分間蒸らす。
ふきこぼれないように火加減を弱める。最後に三つ葉を散らして仕上げる。
- ⑤ 冷凍うどんを茹で、湯を切り、器に盛り、④の汁をかけて出来上がり。



未来へつなぎたい、日本人の主食「お米」

JA 埼玉県中央会



皆さんは「お米」を毎日食べていますか。日本人にとって欠かせない食材ですが、国民1人・1年あたりの消費量は、1962年の118.3kgをピークに今は当時の半分以上まで減っています。お茶わん1杯のごはんは、サッカーや野球なら30分以上、自転車なら1時間以上乗るだけのエネルギーを得ることができます。

また、お米にはエネルギー源となる炭水化物のほか、体を作るたんぱく質、お腹の調子を整える食物繊維、ビタミンやミネラルなど、お子様が成長するうえで欠かせない栄養分がしっかりと詰まっています。さらに肉・魚・野菜などの組合せで栄養バランスに優れた食事になります。

このお米を主食とした「和食、日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産にも登録されるほど、世界的にも高い評価を受けています。

世界に誇れる日本人の主食「お米」。

たくさん食べて未来へつなぎたいですね。

埼玉県の美味しいお米！
「彩のかがやき」「彩のきずな」「えみほころ」
よろしくね！

