

# かんたん★朝ごはん

元気もりもり朝ごはん



橋本市教育委員会

# 朝食って、大切なんだね



たっぷり眠ってしっかり早起き。  
朝日を浴びて朝ごはんを食べれば、心もからだも絶好調！

## ●きちんと朝食を食べ、1日をスタートさせましょう

朝食をきちんととっていますか。子どもの健やかな成長は、早寝早起きをして、しっかり朝食をとることでもたらされ、規則正しい生活リズムが整えられます。

朝食を抜いてしまう人は食事の時間が不規則になりがちで、食事の内容も偏りがあると言われています。健康的な生活には、1日3回の食事を規則正しくとることが必要です。食事のリズムを整えることによって、好ましい生活習慣や健康が保たれます。

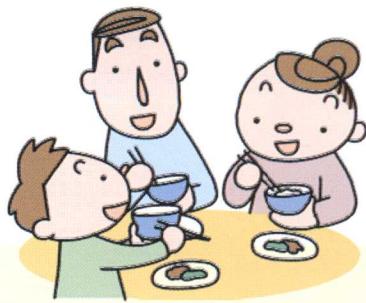
## ●朝食が大切な理由

朝食を抜くと昼食までのエネルギーが不足して体がだるくなったり、イライラしたり、集中力をなくしてしまいます。朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。

朝食べる習慣のない人は、少しでも食べる習慣を身につけましょう。食べていても栄養のバランスのとれてない人は、朝ごはんに何かひとつでもプラスしていくきましょう。

## 目次

●朝食って大切なんだね	1	●『かんたん朝ごはん』への願い
●伊都版食事バランスガイド	3	..... 28
①主食メニュー（ご飯）	5	●『かんたん朝ごはん』
②主食メニュー（パン）	12	..... 作ってみよう！
③副菜メニュー	17	..... 29
④主菜メニュー	25	



## ●子どもの食をめぐる近年の状況

子どもはスナック菓子や清涼飲料水を含め、脂肪や塩分などを多く含んだ食品を好んで食べます。

また、ビタミンやミネラル、食物繊維などを含んだ野菜が不足する傾向があると言われています。これらの偏った栄養摂取や朝食欠食などの不規則な食生活が、肥満などの生活習慣病の若年化につながっています。

## ●家庭で食習慣の基礎が身につきます

家庭は子どもたちが成長に必要な栄養を摂取し、食事の楽しさを感じる場所であり、そして食事の大切さや、食事のマナーなどの基本的な食習慣が身につく場所でもあります。朝食は一日の活力源、子どもには早寝早起きを促し、必ず朝食を食べるようすすめましょう。

## ●朝食では「主食・副菜・主菜」をそろえましょう

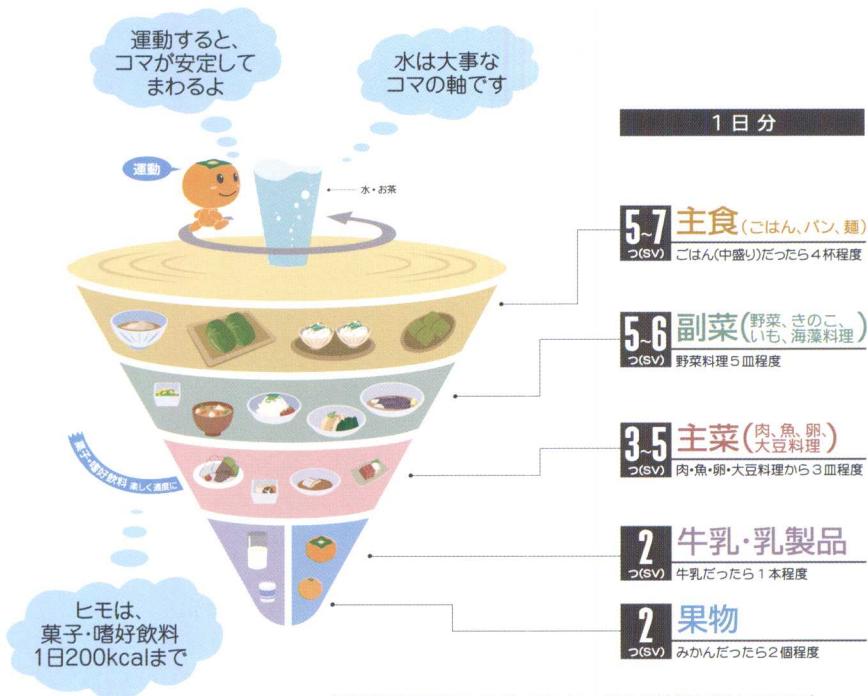
主食は主にエネルギーのもとになり、副菜は主に体の調子を整え、主菜は主に体をつくるもとになります。特に主菜に多く含まれるたんぱく質には体温を上げる作用もあるので、朝食では卵や魚、肉、大豆製品を食べたいものです。また、副菜の野菜類を食べる工夫をしながら、「主食・副菜・主菜」をそろえましょう。

朝食で内容が偏りがちな場合は、昼食や夕食、手作りおやつなどで、足りない分を補い、一日の食事バランスを保ちましょう。また、郷土料理や行事などの日本の食文化を受け継いでゆきたいものです。



元気のもとは朝ごはん

# 伊都版食事バランスガイド



「伊都版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が  
決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

## 料理例

主食	1分 =  =  =  =  = 1.5分 =  = 2分 =  =  =  =  =  =  = 2.5分 =  =  =  =  =  =  =
ごはん 小茶碗1杯 食べん1枚 桃の葉寿司2個 茶がゆ1杯	ごはん 中茶碗1杯 おにぎり2個 うどん1杯 めはりずし2個 春キャベツパスタ 梅ご飯2杯
副菜	1分 =  =  =  =  =  = 2分 =  =  =  =  =  =  =  =  = 2.5分 =  =  =  =  =  =  =  =  =
野菜サラダ ほうれん草のお湯し ひじき煮 肝の物 (わかめとしらす) 和歌山野菜 いんどうの唐とじ 大根サラダ 若竹煮 塩げ茄子生姜じょうゆ 野菜炒め のっべ	えんどうの唐とじ 大根サラダ 若竹煮 塩げ茄子生姜じょうゆ 野菜炒め のっべ
主菜	1分 =  =  =  =  =  = 2分 =  =  =  =  = 3分 =  =  =  =  =
目玉焼き 冷や奴 高野豆腐 黒豆ごもく煮 マグロの刺身	煮魚 (タチウオ) かつおたたき ハンバーグ クジラ墨鱼 紀州鰹唐揚げ
牛乳 乳製品	1分 =  =  =  = 2分 =  =  =
牛乳コップ半分 チーズ ヨーグルト 牛乳1本	
果物	1分 =  =  =  =  =  =  = 2分 =  =  =  =  =  =  = 3分 =  =  =  =  =  =  =
みかん1個 桃1個 はっさく半分 桃1個 いちご6個 キウイフルーツ1個	

## ●食事バランスガイドって何?

健康な身体を維持して健やかに食生活を送るためには、バランスのよい食事をすることが大切。食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した食事の目安であり、「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量を、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形で表しています。ここでは料理をそれぞれ「1つ」「2つ」と「つ」で数えます。コマのイラストは1日分の食事を表現し、これらのバランスが悪いと倒れてしまうことを示しています。

## ●自分の適量知っていますか?

男性		1日に必要なエネルギー量と食事の量を確認しましょう						女性	
		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
6~9才 70才以上		1,800kcal ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2		
10~11才		2,200kcal ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2		
12~17才 18~69才	活動量 低い	2,600kcal ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※4	2~3		
あなたの1日の適量 を記入して下さい		kcal	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	つ(sv)	単位: つ(sv) SVとは サービング(食事の提供量)	

### (活動量)

低 い: 1日中ほとんど座っている

普 通: 座り仕事が中心で歩いたり、軽いスポーツ等を5時間程度行う  
さらに強い運動や労働をしている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安  
※「基本形」よりエネルギー量が多い場合は、  
4つ程度までを目安に

※6歳未満の乳幼児、妊婦・授乳婦、特別な食事療法を必要とされる方は、管理栄養士、栄養士にご相談下さい。

P.3とP.4のイラストと表は、和歌山県伊都振興局発行「伊都版食事バランスガイド」から。



主食  
しらす入り卵丼



【材料 1人分】

米 80g ほうれん草 40g しらす干し 15g 卵 60g  
生わかめ 10g 油 2cc  
A（薄口しょうゆ 7cc みりん 2cc 水 10cc）

【作り方】

- ① ほうれん草は2cmぐらい、生わかめは小さいめに切る。
- ② フライパンに油を入れ、ほうれん草をいため、しらす干しを加える。
- ③ 溶きほぐした卵を流し入れ、混ぜる。生わかめとAを加えて味をつける。
- ④ ご飯を盛った上に、丼風にのせる。



季節を問わず、旬の青菜を使って簡単料理にしてみてね。

主食  
まぜるだけご飯



【材料 1人分】

米 80g しらす干し 6g サケフレーク 20g ごま 2g

【作り方】

① 温かいご飯に材料を入れ、混ぜ合わせる。

- お好みでこんぶを入れたり、うめぼしをのせたり、アレンジを楽しんでね。具たくさん汁物といっしょにどうぞ。



主食  
豆腐どんぶり



【材料 1人分】

米 80g 絹ごし豆腐 100g だし 20cc ねぎ 10g  
花かつお 少々 A (みりん 3cc ソウユ 8cc)

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐を少しくずして、だしであたためる。
- ② ご飯の上に①をのせる。きざみねぎと花かつおをのせる。
- ③ Aをかけて、豆腐をくずし、ご飯に混ぜながら食べる。



絹ごし豆腐をだしであたためて冷蔵庫に冷やしておくと、夏の料理で口あたりのよいどんぶり。七味唐辛子をかけても食欲が増すよ。

# 主食 さつまいもご飯



## 【材料 1人分】

さつまいも 50g 米 70g  
黒ゴマ、塩 少々



## 【作り方】

- ① 米は洗って、いつもの水加減で炊く。
- ② さつまいもは5~6mmくらいのイチョウ切りにして水に浸してアク抜きをしておく。
- ③ 米が沸騰してきたら②を入れて一緒に炊き上げる。②をゆがいてからご飯に混ぜあわせてもよい。
- ④ 茶わんにさつまいもご飯を盛り、お好みで黒ゴマ、塩をふりかける。

主食  
ふんわり卵丼



【材料 1人分】

米 80g たまねぎ 50g 生しいたけ 10g ねぎ 8g  
グリーンピース 8g 卵 60g だし 40cc  
砂糖 4g みりん 2cc しょうゆ 10cc 油 3cc

【作り方】

- ① たまねぎは半月切り、生しいたけは千切りにする。
- ② 鍋に油を熱して①の材料をいため、だしを入れ調味する。
- ③ 卵を溶いて弱火にし流し入れ、2cm に切ったねぎとグリーンピースを入れふんわり卵とじにする。
- ④ 器にごはんを盛り、その上から③をかける。



季節によっては、えんどう、枝豆、さやいんげんを使ってみてもおいしいよ。



主食  
おもちホットサンド



【材料 1人分】

シャブシャブ用もち 10g(1枚程度) スライスチーズ 5g  
ベーコン 10g しょうゆ 3cc みりん 2cc キャベツ 20g

【作り方】

- ① スライスチーズは半分に、ベーコンももちのサイズに合わせて切る。
- ② もちにスライスチーズ、ベーコンをのせてオーブントースターで焼く。
- ③ 仕上がったら、調味料をかける。
- ④ キャベツの千切りをつけ合わせる。



● 作り方はとっても簡単。表面はパリッと食感がよく食べやすいよ。

## 主食 三色おにぎり



### ●ベーコン巻きおにぎり 【材料 1人分】

米 25g ベーコン 20g にんじん 10g だし 8cc 砂糖 6g 塩 2g

#### 【作り方】

- ① にんじんは皮をむいてみじん切りにする。それを味つけしただし汁に入れ煮る。
- ② ベーコンは長さ7cmくらいに切ってゆがく。
- ③ ご飯に①を混ぜ、おにぎりを作り、ベーコンを巻く。

### ●野菜入りおにぎり 【材料 1人分】

米 25g ほうれん草 8g 小松菜 8g 花かつお 少々 ちりめんじゃこ 2g しょうゆ 0.6cc

#### 【作り方】

- ① ほうれん草、小松菜はゆがいて冷まし、水をよくしぼり、みじん切りにする。
- ② ちりめんじゃこはフライパンで軽くいためておく。
- ③ ①、②を花かつおとしょうゆであえ、ご飯に混ぜ合わせ、小さいめのおにぎりを作る。

### ●卵巻きおにぎり 【材料 1人分】

米 25g 黒ごま 少々 卵 20g 焼きのり 適当 塩 0.4g 砂糖 0.4g 油 2cc

#### 【作り方】

- ① 卵はときほぐし調味する。フライパンに薄く油を熱して卵半分を流し入れて薄くのばし、弱火で焼き、固まってきたら卵を裏返してさっと焼く。
- ② ご飯に黒ごまを混ぜ、小さいめのおにぎりを作る。
- ③ ②に薄焼き卵と焼きのりをかわいく巻く。

## 主食 サンドイッチ



### 【材料 1人分】

食パン（8枚切り2枚） 70g 卵 60g レタス 4g  
スライスチーズ 15g ハム 15g マヨネーズ 6g  
バター 6g 油 2cc みかん 1個

### 【作り方】

- ① 卵は溶いてフライパンに油を熱し、柔らかい卵を作る。
- ② バターとマヨネーズをぬった食パンに、スライスチーズ、ハム、レタス、  
①をはさむ。
- ③ ②を1/4に切って、カットしたみかんと盛り合わせる。

- 季節によって、はさむ材料はきゅうり、トマト、アスパラガスを入れ、牛乳や豆乳といっしょにどうぞ。



主食  
ポテトピザ風トースト



【材料 1人分】

食パン 60g (6枚切り 1枚) じゃがいも 50g たまねぎ 20g  
ハム 10g ピザ用チーズ 5g マヨネーズ 10g  
ケチャップ 6g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて半月切りにし、電子レンジで加熱して柔らかくしておく。たまねぎは薄切り、ハムは千切りにする。
- ② 食パンに少し多いめのマヨネーズを塗り①をのせ、その上にピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼く。
- ③ ケチャップをのせてできあがり。

主食  
ベーコントースト

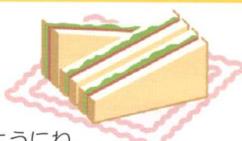


【材料 1人分】

食パン（6枚切り 1枚） 60g ベーコン 20g  
キャベツ 10g マヨネーズ 10g ケチャップ 8g

【作り方】

- ① キャベツは千切りにし、ベーコンは食べやすいサイズに切る。
- ② 食パンに①をのせ、その上にマヨネーズをのせオーブントースターで焼く。
- ③ 焼き上がりにケチャップをかける。



● オーブントースターで焼くとき、マヨネーズを溶かしすぎないようにね。

主食  
ホットサンド



【材料 1人分】

食パン 70g (8枚切り2枚) チーズ 15g ハム 15g  
バター 12g ケチャップ 10g

【作り方】

- ① 食パンにバターとケチャップをぬり、ハム、チーズをのせ、さらにもう一枚の食パンではさむ。
- ② フライパンに軽くバターをひいて両面を焼く。

● フルーツ入りヨーグルトやミックスジュースといっしょにどうぞ。

主食  
のりチーズトースト



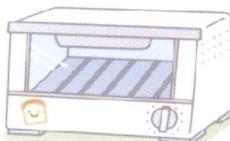
【材料 1人分】

食パン（6枚切り 1枚） 60g 焼きのり 少々 溶けるチーズ 40g  
マヨネーズ 5g みつ葉 1本

【作り方】

- ① 焼きのりはもみのりにする。みつ葉は 2 cm に切る。
- ② 食パンにマヨネーズ、焼きのり、溶けるチーズ、みつ葉をのせて、オーブントースターで焼く。

● 焼きのりとみつ葉の香りと食感がとてもおいしいよ。



## 副菜 ポトフ



### 【材料 1人分】

キャベツ 30g たまねぎ 30g にんじん 10g  
じゃがいも 30g 大根 10g しめじ 5g だし 150cc 油 3cc  
A (コンソメ 3g 和風だし 2g 塩こしょう 少々)

### 【作り方】

- ① キャベツは2~3cmぐらいの角切り、たまねぎ、にんじん、じゃがいもは大きめの乱切りにする。大根はいちょう切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② 鍋に油を入れ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、大根をいため、だしをそそぎ、残りの野菜を入れて柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなれば、Aを加え、味を整える。

● 冷蔵庫に残った野菜類を使って、寒い日には体を温めるメニューを作つてね。

副菜  
大学イモ



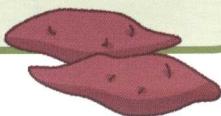
【材料 1人分】

さつまいも 40g 天ぷら油 砂糖 8g 水 6cc  
黒ごま 少々

【作り方】

- ① さつまいもは洗って、2~3cmの乱切りにする。水気をしっかり取って天ぷら油 170℃でじっくり揚げる。
- ② 砂糖と水を火にかけ、弱火で透明になるまで煮て、みつを作る。
- ③ 揚げたさつまいもを②とからませ、弱火でゆっくり混ぜる。からまったら黒ごまを適量ふりかける。

- 砂糖ひかえめにしています。好みで調整してね。



副菜  
さつまいものミルクスープ



【材料 1人分】

牛乳 50cc さつまいも 100g たまねぎ 50g

マーガリン 6g

A (チキンコンソメスープの素 1/3 個 水 100cc)

B (コーンスターク 2g 水 10cc 塩こしょう 少々)

【作り方】

- ① さつまいもは厚さ 2cm ぐらいの半月切りにする。たまねぎはうすいくし切りにする。
- ② 鍋にマーガリンを溶かして①をいため、A を加えて煮る。具がやわらかくなったら牛乳を加え、弱火で混ぜ合わせ、B を加え、塩こしょうで味を整え、とろみが出たらできあがり。
- ③ 温かいうちに食べる。

副菜  
豆腐とわかめスープ



【材料 1人分】

絹ごし豆腐 80g チンゲン菜 30g 生わかめ 20g  
しめじ 10g 水 160cc 中華スープの素 6g  
片栗粉 2g ごま油 2cc ソース 少々



【作り方】

- ① 豆腐は1cm角に切る。チンゲン菜は細いめに、生わかめも小さく切る。しめじは茎をはずしバラしておく。
- ② 鍋に水と中華スープを入れ、わかめ、チンゲン菜、しめじを入れてやわらかく煮る。豆腐を入れてひと煮立ちしたら、ごま油を入れ、味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 温かいうちに食べる。

副菜  
ごぼう中華サラダ



【材料 1人分】

ごぼう 30g    かいわれ 10g    レタス 10g  
A (ごま油 6cc    醋 6cc    しょうゆ 6cc    豆板醤 少々  
にんにく 3g)

【作り方】

- ① ごぼうは皮をむいてささがきをし、水にさらしアク抜きをする。
- ② ①をゆがいて冷ましておく。
- ③ にんにくをおろしてAの調味と合わせておく。
- ④ 根を除いたかいわれを半分に切ったものと①を混ぜ合わせ③で味付けする。
- ⑤ レタスは大きいめに切って④をのせる。

副菜  
ベーコンロール巻き



【材料 1人分】

ベーコン 40g ほうれん草（ピーマンでもよい） 80g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆがいてベーコンの幅に切って、水気をしぼっておく。
- ② ベーコン一枚にほうれん草をのせてくるくると巻く。巻き終わりを下にして皿に並べラップをかける。
- ③ 電子レンジで加熱する。オーブントースターでもOK！
- ④ そのままベーコンのうまいでいただく。お好みで辛子じょうゆをつけても。

- 季節によって旬の野菜を使ってね。



副菜  
さつまいもとマヨネーズのサラダ



【材料 1人分】

さつまいも 70g マヨネーズ 10g 干しぶどう 8g

【作り方】

- ① さつまいもは2~3mm厚さの半月切りにし、水に浸してアク抜きをする。
- ② 皿に重なりすぎないようにさつまいもを並べてラップをし、約2分程度電子レンジ(500W)にかける。
- ③ やわらかくなったさつまいもの上にマヨネーズと湯通した干しぶどうを好きなように飾る。

さつまいもをレンジにかける前、シロップを少々かけてみてもやわらかいよ。マヨネーズの代わりに生クリームを使っても…。

副菜  
ごぼう入り海藻サラダ



【材料 1人分】

ごぼう 30g 生わかめ 10g にんじん 10g しめじ 6g  
A (マヨネーズ 6g しょうゆ 3cc 七味 少々)

【作り方】

- ① ごぼうは皮をむいてささがきをし、水にさらしアク抜きをする。
- ② ①をゆがいて冷ましておく。
- ③ 生わかめは 2 cm に切り、にんじんは千切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしてゆがいておく。
- ④ ②③を混ぜ合わせ、A で味付けする。

● 季節によっては、トマト、オクラなどを入れてもいいよ。

主菜  
きのこあんかけオムレツ



【材料 1人分】

卵 60g たまねぎ 30g マーガリン 8g しめじ 25g  
生しいたけ 20g 水煮グリーンピース（缶詰） 10g  
油 2cc 水 50cc めんつゆ 12cc 片栗粉 3g

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りしてマーガリンでいためておく。
- ② フライパンに油を熱し、とき卵を流しこむ。  
さらに①を入れて包みこみ、オムレツを作る。
- ③ しめじは茎をはずしてバラし、しいたけは茎を切り落とし、5 mmくらいの千切りにする。
- ④ 鍋で湯を沸かし、きのこ類を入れ、沸騰したらアクをとり、めんつゆで味付けし、水溶き片栗粉を流し入れる。
- ⑤ 器に盛り付けたオムレツに④をかけ、湯通ししたグリーンピースを飾る。



主菜  
缶詰めと野菜入り春巻き

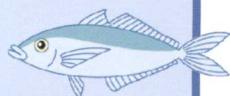


【材料 1人分】

まぐろフレーク缶詰 15g キャベツ 40g にんじん 8g  
春巻きの皮 1枚 サラダ油 6cc

【作り方】

- ① まぐろフレーク缶詰はほぐしておく。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにし、レンジで柔らかく温野菜にする。
- ③ ②とまぐろフレーク缶詰を和えて春巻きの皮に包む。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、春巻きの巻いた端がある方を下にして焼き、両面をこんがり焼き上げる。
- ⑤ ケチャップやからし醤油などで食べてもよい。



● いろいろな魚介類の缶詰を利用してもいいよ。

主菜  
にら入り卵風



【材料 1人分】

豚肉こま切れ 20g にら 30g 生しいたけ 20g  
にんじん 10g 土生姜 5g 卵 60g ごま油 6cc  
酒 2cc しょうゆ 2cc 塩コショウ 少々

【作り方】

- ① にらは 5cm に切る。生しいたけ、にんじん、土生姜は千切りにする。
- ② 卵は溶きほぐし、塩コショウしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、土生姜、豚肉をいため、にんじん、生しいたけを加え、火がとおったら、酒、しょうゆで調味して、味がしみ込んだらにらを加え混ぜる。
- ④ ③に②を流し入れ、弱火でいるようにいためる。



# 「かんたん朝ごはん」への願い

## ～すべての家庭で朝食を～

このパンフレットはヘスティア（橋本市家庭教育支援チーム）が実施した「食」に関する講座や、調理実習で出されたさまざまなアイデアをまとめて編集したものです。

朝食レシピを作成するにあたって、手抜きではなく、簡単に朝ごはんづくりを行うためには、次の4つの工夫が大切と考えました。

### 1. 時間をかけて、朝ごはん作りを一からせずに、工夫によって簡単でバラエティに富んだ朝食を作りましょう。

(例) 夕食の鍋料理のだしを残しておいて、翌朝、ごはんと冷蔵庫にある食材を加えて煮ると、水溶性ビタミンやミネラルがたっぷりの朝ごはんがれます。

### 2. 事前の準備で、朝食作りの忙しさを軽減しましょう。

(例) 冷凍保存を活用して調理で残った食材を利用したり、こま切れの時間の合間にを利用して料理を下準備したり、つくり置きしたりすることで朝食づくりが楽になります。また、料理に自然だしの旨味を生かす工夫として、昆布や干ししいたけを水に浸して冷蔵庫にストックしておくと、必要なとき、すぐに使用でき、これに花かつおや煮干しを加えると天然のおいしいだしがれます。

### 3. 季節ごとに多様な旬の和歌山産の食材を活用しましょう。

(例) 旬の時期の副菜・主菜・果物などの地場食材は新鮮であり、比較的に安く購入できます。また、和歌山産のゆず、かぼす、レモンなども旬の時期に買い、酸味を生かした和風・洋風のソース類をいくつかつくって準備しておくと、毎日いろいろな味が楽しめます。



ヘスティアの調理実習（隅田小学校）

### 4. 生鮮食品にこだわらず、冷凍食品やインスタント食品なども上手に使いましょう。

(例) 旬の食材に缶詰・乾物・冷凍食品・インスタント食品などを組み合わせることで、バランスのよいオリジナルな朝食ができます。

以上の工夫を参考に、このパンフレットを朝ごはんづくりのサンプルの一つとしてご利用いただき、子どもの健やかな成長を願って、家庭でオリジナルな朝ごはんに挑戦されてはいかがでしょうか。

（栄養士 竹山美雪）



# かんたん★朝ごはん 作ってみよう！

【本日のメニュー】

- ・3色おにぎり
- ・缶詰と野菜入り春巻き
- ・にら入り卵風
- ・大学イモ

『かんたん☆朝ごはん』を使った講習会で、実際レシピを使った調理を体験してもらい、子どもたちと一緒に試食してもらいました。その様子を見てみましょう。



さすが主婦！みなさん手際いいですね。

この日はたくさん野菜を使うおかずメニューだったので、野菜をいっぱい切ってくださいました。

おにぎり班のみなさん。かわいいおひなさまのアレンジも登場しました。  
食べるのがもったいない!?

かわいい！



ママが作った料理を試食中。  
おいしそうだね！



## 調理実習を体験した ママさんの声

参加してくださった橋本市よもやま  
交流会のみなさん。

和気あいあいとした雰囲気で、樂し  
い講習会になりました。



朝ご飯と言わず、  
昼、夜のメニューにも  
使えそうです。



アレンジも  
できそう！

ベーコンおにぎりがお気に入り。  
「またおうちでも作ってね」

お弁当にも  
いいですね♪

ふだん野菜ぎらいの子どもが  
野菜春巻きはとても喜んで食べました！

野菜たっぷり、  
安上がり(^-^)/



朝ご飯のおにぎり。これなら  
おかずなしでも大丈夫ですね！

野菜春巻きは少し甘口で、子どもの好きな味！  
手づかみでもう一つ、もう一つと食べていました。





## 元気もりもり朝ごはん

### 『かんたん☆朝ごはん』

発 行 平成 22 年 3 月

発 行 橋本市教育委員会

編 集 橋本市家庭教育支援チーム

〒648-8585 橋本市東家一丁目 1 番 1 号

TEL 0736-33-1111



このパンフレットは再生紙と大豆油インキを使用しています。