

## 令和2年度「元気のでる簡単朝ごはんメニュー」募集

「東中、めざせ！朝ごはん 100%、歯みがき100%」

生徒保健委員会では「東中、めざせ！朝ごはん 100%歯みがき100%」を掲げます。東中のみんなが新型コロナウイルス感染症に負けないよう、免疫力を高めるため睡眠「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心がけることが大切です。

そこで、生徒保健委員会の活動として、朝ごはんメニューの募集をします。年末年始で、親子で一緒に元気のでる簡単朝ごはん作りに挑戦していただければと思います。ご参加をお願いします。

1 参加者 希望者

2 内容

- (1) 忙しい朝でも手軽に作れて、栄養バランスのよいメニュー
- (2) 簡単朝ごはんのメニュー名とイラストまたは写真
- (3) メニューの作り方と、おすすめポイント、作ってみた感想

3 提出先 保健室

4 提出日 1月12日（火）まで

5 その他

- (1) 優秀作品については、ほけんだよりや校内掲示、ホームページ等で紹介をさせていただきます。
- (2) 生徒保健委員会から、参加者全員にささやかな参加賞がです。多くの参加をお待ちしています。

### 【献立を考えるポイント】

- ① 集中力アップの鍵、チロシン … 納豆・しらす・豆腐・厚揚げ・たけのこ・チーズ
- ② 免疫力アップの発酵食品 … 白菜キムチ、チーズ、みそ、ヨーグルト、納豆
- ③ 勉強効率アップたんぱく質 … 卵や肉、魚などのたんぱく質
- ④ 便秘予防の食物繊維 … 根菜 類、きのこ類、海藻類、いも類
- ⑤ 家庭でとれた野菜を使ったメニュー
- ⑥ 「トーストだけ」「ご飯だけ」にひと工夫 など

※ 栄養バランスをよくするポイントは、いろいろな食材を組み合わせる



(例) お好み焼き風  
二郎卵ごはん

栄養バランスが  
とても素晴らしい  
献立です。  
給食のメニュー  
に取り入れたい  
ですね。



さつまいもは食物  
繊維が豊富で、  
美肌・便秘解消に  
効果があります。



|            |                    |
|------------|--------------------|
| 十六穀ごはん     | 白米、もち麦、もち玄米、黒大豆 など |
| さつまいもみそしる  | さつまいも、おとうろ、みそ      |
| きのこ鮭のホイル焼き | 鮭、えのき、ブロッコリー、オリーブ油 |
| サラダ        | みずな、トマト            |

☆メニュー名 (きのこ鮭のホイル焼き)

☆作り方 メインのおかず 1 品の作り方を簡単に書いてください。

アルミホイルに 鮭、えのき、ブロッコリーを並べて、  
塩、コショウをふり、フライパンで8分蒸やきに  
する

【おすすめポイント…工夫したところ】

しめじにオリーブ油をかけ、レモンを絞って風味よく  
さっぱりする

【感想】

おいしく、バランスのいい食事をつくることができて  
よかったです。

ブロッコリーの  
ビタミンCが  
豊富です



フレンチトースト

食パン、砂糖、卵、牛乳

サラダ

ブロッコリー トマト

忙しい朝にピッタリですね！卵と牛乳のたんぱく質で免疫力をアップ、疲労回復、貧血予防の効果があります。

☆メニュー名（フレンチトースト）

☆作り方 メインのおかず1品の作り方を簡単に書いてください。

ボウルに牛乳と砂糖、卵を入れてよくかき混ぜて食パンにしみこませる。フライパンにバター入れ、食パンを焼く。皿に盛りつけ、はちみつをかけて完成。

【おすすめポイント…工夫したところ】

食パンにより、液体がしみこみやすいように、少しセカリニミを入れて、やまでしみこませた。

【感想】

朝に食べるには、すばやく調理できるので良いなと思いました。これから、少しずつ調理することを増やしていきたいと思います。

バナナジュース  
は、疲労回復  
免疫力アップ  
腸内環境改善  
といことが多  
いです。



キウイは、  
ビタミンCが  
豊富です

バナナジュース

バナナ、牛乳

ホットケーキ

ホットケーキミックス、牛乳、卵、バター

フルーツ

キウイ、バナナ

メープルシロップ

☆メニュー名（ホットケーキ）

☆作り方 メインのおかず1品の作り方を簡単に書いてください。

まず、ボウルにホットケーキミックスと牛乳、卵を入れ、混ぜる。混ぜたものをフライパンで焼く。

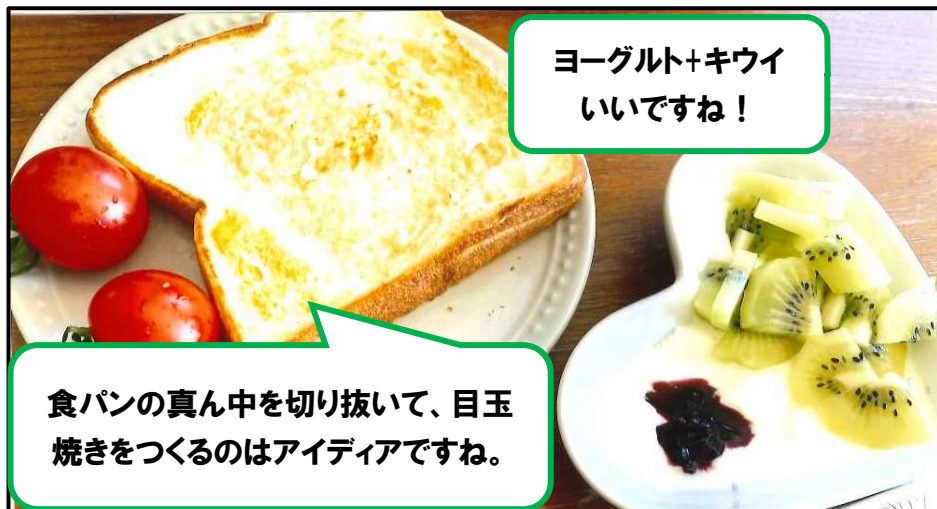
ひっくり返して完成です！

【おすすめポイント…工夫したところ】

こげないように火を調節して焼きおきた。食感を残すためにミキサーを軽くかけおきた。

【感想】

ホットケーキは、フワフワしていておいしかったです。バナナジュースのバナナの味がよくおいしかったです。



ヨーグルト+キウイ  
いいですね！

食パンの真ん中を切り抜いて、目玉  
焼きをつくるのはアイデアですね。

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 卵パン       | 卵・食パン              |
| トマト       | ミニトマト              |
| キウイ ヨーグルト | キウイ、無糖ヨーグルト、ブルーベリー |
|           |                    |

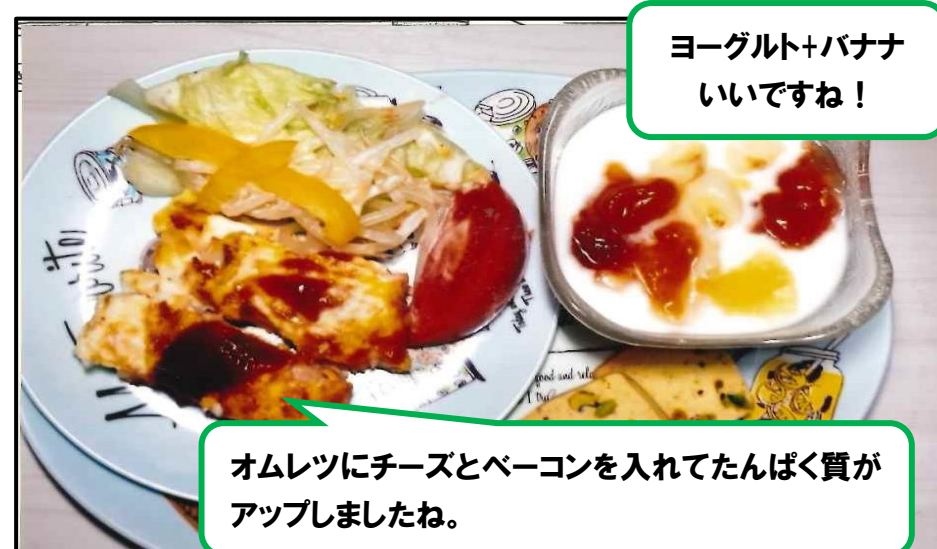
☆メニュー名 ( 卵パン )  
☆作り方 メインのおかず 1 品の作り方を簡単に書いてください。

パンの真ん中をくり抜いて、卵を割って焼く → 片面を焼く

【おすすめポイント…工夫したところ】  
色とりどりに盛り付けたところ。

【感想】

簡単に作れて朝食として食べやすいものに作れた。



ヨーグルト+バナナ  
いいですね！

オムレツにチーズとベーコンを入れてたんぱく質が  
アップしましたね。

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| オムレツ      | 卵、チーズ、ベーコン           |
| サラダ       | もやし、トマト、レタス          |
| ピスタチオクッキー | ピスタチオクッキー            |
| ヨーグルト     | ヨーグルト、パイナップル、バナナ、イチゴ |

☆メニュー名 ( オムレツ )  
☆作り方 メインのおかず 1 品の作り方を簡単に書いてください。

卵を割り、中にベーコン・チーズを入れて焼く。

【おすすめポイント…工夫したところ】  
中にとろけるチーズを入れたこと。

【感想】

普段は、パンを朝食で食べている朝ごはんが、バランスよく食べることができたので、良かったです。

しめじ・人参・レタス  
一度にたくさんの野菜が  
とれていいですね。体が  
温まります。

卵は、栄養価が非常に  
高い食品です。



|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| オムレツ   | 卵、牛乳、塩、こしょう                     |
| ライス    | 米                               |
| 具沢山スープ | コンソメスープのもと、 <u>しめじ、レタス、にんじん</u> |

☆メニュー名 (具沢山スープ)

☆作り方 メインのおかず 1 品の作り方を簡単に書いてください。

① 水ときのこ、にんじんをなべに入れる。

② にんじんに火が通ったらコンソメスープのもとを入れ 5 分煮込む。

③ ちぎったレタスを入れる。

【おすすめポイント…工夫したところ】

調理時間は約 20 分です。簡単で早く、安価な材料で作れます。

【感想】

赤、緑、黄の料理で、色とりもよく、栄養もとれるのですが、スープにコーンを入れたら、もっと食がったと思います。

トマト缶は、生のトマトよりビタミンが  
多く含まれているそうです。トマト缶を  
常備しておく、とっても便利ですね。



|           |                                  |
|-----------|----------------------------------|
| ハム卵サンドイッチ | パン 8 枚切り、 <u>レタス、卵、生ハム、マヨネーズ</u> |
| ベビーリーフサラダ | ベビーリーフ、 <u>トマト、スモークサーモン</u>      |
| トマトスープ    | <u>トマト缶、キャベツ、玉ねぎ、大根、塩こしょう</u>    |

☆メニュー名 (ハム卵サンドイッチ)

☆作り方 メインのおかず 1 品の作り方を簡単に書いてください。

パンにマヨネーズをぬる→適当なサイズに切ったレタスをのせる→適当なサイズに切った生ハムをのせる→つぶした卵で卵をのせる→適当なサイズに切ったレタスをのせる→パンを巻いてサンドイッチにする。

【おすすめポイント…工夫したところ】

具を真ん中によせて、見栄えをよくした。  
生ハムの塩気があるので、卵に塩をかけずに済んだ。

【感想】

具を真ん中によせたことで、見栄えがよくなり、達成感があった。

☆できあがりのイラストまたは写真

バランスのいい  
メニューですね！



アボカドは、世界一栄養価の高い果物に  
認定され、豊富な栄養素と食物繊維が  
含まれています。



| メニュー名     | 材料                      |
|-----------|-------------------------|
| アボカド トースト | アボカド・チーズ・マヨネーズ・トマト・パン   |
| スープ       | じゃがいも・キャベツ・コンソメ・オリーブオイル |
| ヨーグルト     | ヨーグルト                   |
|           |                         |

☆メニュー名 (栄養満点トーストとスープ)

☆作り方 メインのおかず1品の作り方を簡単に書いてください。

パンにアボカド・トマトをのせて、マヨネーズをかける。

そして、チーズをお好みでかけてから、トーストで

パンを焼いて完成。

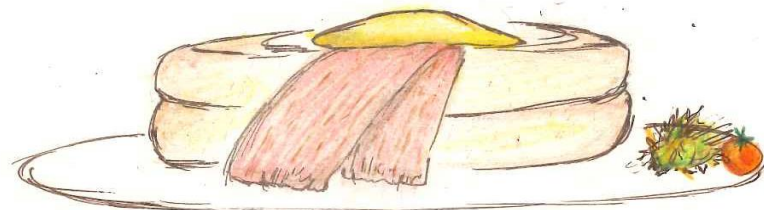
【おすすめポイント…工夫したところ】

栄養があるアボカドを使ったこと。

【感想】

トーストだけでなく、スープも作ることで、温かい朝ごはんができて良かったです。

ベーコンエッグのパンケーキは、アメリカの定番朝ごはん！  
ホットケーキがお食事パンケーキに変身。たんぱく質で勉強の  
効率アップですね！



| メニュー名        | 材料                   |
|--------------|----------------------|
| ベーコンエッグパンケーキ | ホットケーキミックス・卵・牛乳・ベーコン |
|              |                      |
|              |                      |
|              |                      |

☆メニュー名 (ベーコンエッグパンケーキ)

☆作り方 メインのおかず1品の作り方を簡単に書いてください。

ホットケーキを焼く。目玉焼き+ベーコンを焼く。

ホットケーキの上に目玉焼き+ベーコンを乗せる。

【おすすめポイント…工夫したところ】

普通のパンケーキではなく目玉焼き+ベーコンを付けました。

【感想】

簡単に出来た。

## キムチ料理



|               |                              |
|---------------|------------------------------|
| 韓国料理キンパ       | 川、ごま油、塩、白いご飯、松チ、マヨネーズ、ホウレンソウ |
| ホウレンソウのたまごスープ | ホウレンソウ、卵、めんつゆ、しょうゆ           |

キンパは、ごま油と塩で作る韓国風の海苔巻き。  
今、とても人気ですね。ほうれん草が入って栄養満点です！

|                                                                                        |                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| ☆メニュー名 (韓国料理キンパ)                                                                       |                                               |
| ☆作り方                                                                                   | メインのおかず 1 品の作り方を簡単に書いてください。                   |
| まず最初に川をしいて、ごま油を塗ってから塩をかけます。そしてそこに白いご飯をしきつめます。そして松チを手前のかき置いて、その上に、マヨネーズとホウレンソウを置いて完成です。 |                                               |
| 【おすすめポイント…工夫したところ】                                                                     | 韓国料理キンパで使ったホウレンソウが腐ってしまったので、それを使ってスープにしてみました。 |
| 【感想】                                                                                   | 僕は、この料理を作った以外と簡単に朝ごはんを作ることができたのでとても楽しかったです。   |



世界 5 大健康食品の 1 つにも選ばれる発酵食品です。  
免疫力アップ、腸内環境改善による便秘解消に効果があります。体が温まるメニューですね！

|                                                                   |                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| たけのこのたききりご飯                                                       | たけのこ、しいたけ、米、しょうゆ、さけ                                 |
| 白菜とぶた肉のいため                                                        | 白菜、ぶた肉、塩、こしょう                                       |
| 白菜キムチなべ                                                           | 白菜、とうふ、ぶた肉、キムチの素                                    |
| ☆メニュー名 (白菜キムチ)                                                    |                                                     |
| ☆作り方                                                              | メインのおかず 1 品の作り方を簡単に書いてください。                         |
| 小さいなべに、白菜とぶた肉を入れる。その上から、キムチの素を入れて、水を入れる。ふっとうしてきたら中火にあげ、よくに込めたら完成。 |                                                     |
| 【おすすめポイント…工夫したところ】                                                | 冬なので、あたたかいものを作りました。厚切立を煮るポイントをしかり入れて、家で取れた野菜で作りました。 |
| 【感想】                                                              | しっかり、バランスの取れた食事が作れたので良かったです。                        |

タンパク質を含む卵を使った目玉焼きとベーコンをプラスして栄養価アップです。



わかめ入りのスープは便秘予防に○



|               |                      |
|---------------|----------------------|
| 目玉焼きトースト      | 食パン、卵、ベーコン、チーズ、ケチャップ |
| ほうれん草入りわかめスープ | わかめ、卵、ほうれん草          |
| バナナヨーグルト      | バナナ、ヨーグルト、フルグラ       |
|               |                      |

☆メニュー名 (ほうれん草入りわかめスープ)  
☆作り方 メインのおかず1品の作り方を簡単に書いてください。

- ① 水を沸騰させ、鶏ガラスープを入れる。
- ② ほうれん草、わかめを入れ、溶き卵を少しずつ加える。
- ③ 胡椒をかけて完成。

【おすすめポイント…工夫したところ】

ヨーグルトをそえるだけで、免疫力UP!

【感想】

手軽さを重視して作った。美味しかったので良かったと思う。

ポテサラチーズトーストは、ポテトサラダをパンにのせて一緒に食べられていいアイデアですね！簡単でおすすめ



|          |                      |
|----------|----------------------|
| ポテサラトースト | ポテトサラダ、マーガリン、チーズ、食パン |
| フルーツポンチ  | みかんの缶詰、ナタデココ         |
| 野菜ジュース   | 野菜                   |
|          |                      |

☆メニュー名 (ポテサラトースト)  
☆作り方 メインのおかず1品の作り方を簡単に書いてください。

食パンにマーガリンをぬり、ポテトサラダをのせ、その上にチーズをのせてトースターで約3分焼く。

**ジャガイモのビタミンCは過熱しても壊れにくい特徴**

【おすすめポイント…工夫したところ】

ポテトサラダには、野菜が入っているから、バランスのよい朝ご飯になったと思います。

【感想】

忙しい朝でもバランスのよい簡単にできる朝ご飯が作れたと思います。



ごはんは味噌汁の組み合わせが和食の基本。バランスがいいです



白菜えのきのスープに卵を加えて栄養満点です。

わかめのおにぎりは、カルシウムとたんぱく質が入っていて、おにぎりとして最高です。食べやすいし、いいですね。

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| ごはん / みそしる        | あぶらあげ、わかめ      |
| ほうれんそうとコーンのバターいため | ほうれんそう、コーン、バター |
| しゃけの塩焼き           | しゃけ            |
| 卵焼き               | 卵、砂糖           |

採れたてのほうれん草は、新鮮でおいしいですね。コーンとの組み合わせ最高です

|              |                       |
|--------------|-----------------------|
| 白菜とえのきのかきたま汁 | 白菜・えのき・ネギ・卵・白だし・みりん・水 |
| しらすとわかめのおにぎり | しらす、乾燥わかめ・ゴマ・白米・ほんだし  |
| チーズの挟み巻き     | スライスチーズ・スライスハム        |
| カルピス・オレ      | カルピス・牛乳               |

☆メニュー名 (白菜とえのきのかきたま汁)

☆作り方 メインのおかず1品の作り方を簡単に書いてください。

①水を沸騰させ、白だし・みりんを入れる ②白菜・えのき・ネギを1口大に切り、①に入れて火が通るまで煮る。③野菜に火が通ったら、④の火を消し溶いた卵を回し入れて、余熱で卵に火が通ったら完成

【おすすめポイント…工夫したところ】

朝ごはんなので、できるだけ手早く作れる物にしました。

【感想】

思ったより早くできた

☆メニュー名 (ほうれんそうのバターいため)

☆作り方 メインのおかず1品の作り方を簡単に書いて

フライパンにバターをいれて、ほうれんそうをいため、コーンを加えて、塩コショウで味をととのえる。

【おすすめポイント…工夫したところ】

おいちゃんが作った採れたてのほうれんそうを使った所

【感想】

バランスのよいメニューになった。

## 納豆料理

納豆と豆腐のダイエットは定番ですが、キムチや卵を加えると効果がアップします。

しらすトーストは、カルシウムやビタミンDなど栄養たっぷり！しらすの塩加減が最高！

|                                                                      |                  |
|----------------------------------------------------------------------|------------------|
| しらすトースト                                                              | 食パン、しらす、のり、マーガリン |
| 納豆入りスクランブルエッグ                                                        | 卵、納豆             |
| 野菜のコンソメスープ                                                           | 玉ねぎ、にんじん、コーン、わかめ |
| 組み合わせ(キャベツ、鶏肉ソーセージ)                                                  |                  |
| ☆メニュー名(納豆入りスクランブルエッグ)                                                |                  |
| ☆作り方 メインのおかず1品の作り方を簡単に書いてください。                                       |                  |
| 油をひいて、溶いた卵と納豆をフライパンに入れて、軽くかき混ぜながら火を通す。ふわふわになったら完成。                   |                  |
| 【おすすめポイント…工夫したところ】                                                   |                  |
| 納豆はご飯にかけて食べるのが定番だと思いますが、意外と卵と合わせてスクランブルエッグにするのも納豆の新しい食べ方としていいと思いました。 |                  |
| 【感想】                                                                 |                  |
| どれもおいしくできたと思うので良かった、少しおぼろが良かったので、おぼろにできる方がいい。                        |                  |

|                                                                                             |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|          |                        |
| とうふキムチ納豆                                                                                    | 豆腐、キムチ、納豆              |
| おにぎり                                                                                        | まぜごはん、のり               |
| サラダ                                                                                         | キャベツ、キュウリ、ミニトマト、サラダチキン |
| ゆずヨーグルト                                                                                     | 手作りのゆずジャム、ヨーグルト        |
| ☆メニュー名(とうふキムチ納豆)                                                                            |                        |
| ☆作り方 メインのおかず1品の作り方を簡単に書いてください。                                                              |                        |
| 納豆をまぜて、とうふ、キムチをお皿に入れる。                                                                      |                        |
| 【おすすめポイント…工夫したところ】                                                                          |                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>時間がない朝に簡単にできる。</li> <li>この1品だけでも栄養がたくとれる。</li> </ul> |                        |
| 【感想】                                                                                        |                        |
| おいしく、栄養バランスがよく食べれていいと思いました。                                                                 |                        |

キムチに納豆を組み合わせるのは、健康効果が非常に高いです。一口でやみつきになるかもしれません。