

# 朝ごはん毎日野菜プラスして みんなで食べると元気がアップ！

長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会

## ステップアップ朝ごはん



部会オリジナル  
食育ロゴマーク  
「ながりん」

目指せ!  
おんてん朝ごはん



赤 黄 緑の食品群の食材が  
使われているかな? 朝ごはん  
野菜を食べているかな?

### まずは朝ごはん

主食(炭水化物)は1日を  
元気に過ごすためのエネルギー源。  
まずは主食になるものを食べましょう!

例: ごはん、パン

主食(炭水化物)は  
脳のエネルギー源!



### あと少し朝ごはん

ごはんのみそ汁では足りない栄養素が  
あります。あと1品おかずをそろえましょう!

- 例1: ごはん+卵焼き+みそ汁(豆腐、野菜)  
例2: パン+ソーセージ+サラダ



### ちょっぴり朝ごはん

食べる習慣がついてきたら もう1品つけましょう!

- 例1: ごはん+みそ汁(野菜)  
例2: パン+牛乳

牛乳、スープ、チーズ、果物など  
食卓にすぐに出せるものや、前日の  
残り物を活用しましょう。



朝ごはんにおすすすめ!  
給食レシピ

給食の分量です。様子を見て調味料を  
調整してください。

#### 野菜の昆布あえ

##### 〈材料 4人分〉

- ・キャベツ 2枚
- ・きゅうり 1/2本
- ・大根 2cm
- ・塩(ふり塩) ひとつまみ
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酢 少々
- ・塩昆布 2g

##### 〈作り方〉

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、大根はいちょう切りにする。
- ② 野菜にふり塩をする。
- ③ 調味料と昆布を野菜とあえて、できあがり♪

一人あたりの  
エネルギー-13kcal 塩分0.4g

塩昆布のうまみで野菜を  
手軽にしっかりと食べる  
ことができます。

#### 野沢菜炒め

##### 〈材料 4人分〉

- ・油 小さじ1/2
- ・野沢菜漬け 160g
- ・にんじん 2cm
- ・つきこんにゃく 50g
- ・ちくわ 30g
- ・酒 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・三温糖 小さじ2弱
- ・しょうゆ 小さじ1/2強

##### 〈作り方〉

- ① 野沢菜漬けを2cmの長さに切る。  
※野沢菜漬けの塩味が濃い場合は  
水につけて塩出しする。
- ② つきこんにゃくはゆでておく。
- ③ にんじんは短冊切り、ちくわは  
半月切りにする。
- ④ 油で野沢菜漬け、にんじんを炒め、  
つきこんにゃくとちくわを入れ、  
調味料を加えて煮含めたら、  
できあがり♪

一人あたりの  
エネルギー-34kcal 塩分0.9g

前日の夜に作って冷蔵庫に  
入れておくといいですね。

➡ 朝ごはんには野菜のおかずを食べるようにしましょう!