



1日のはじまりは朝ごはんから

朝ごはん スイッチ ON!



朝ごはんを食べることで、3つのスイッチがはまります。

- ★あたまのスイッチ・・・脳にエネルギーが届いて集中力アップ
- ★からだのスイッチ・・・体温が上がって元気モリモリ
- ★おなかのスイッチ・・・胃腸が動いておなかスッキリ

令和4年度 朝に食べたい！オリジナルおにぎりコンテスト 入賞作品 を作ってみよう！

<p>グランプリ</p> <p>チーズとろとろ やきおにぎり</p>  <p>パパッと作れる！</p>	<p>優秀賞</p> <p>いかせんべいおにぎり</p>  <p>塩こんぶとの 相性ばっちり！</p>
<p>特別賞</p> <p>活力おむすび</p>  <p>発酵食品で 元気アップ！</p>	<p>特別賞</p> <p>まごわやさしいおにぎり</p>  <p>からだにいい食材 たっぷり！</p>

どれも簡単に作ることができます。ぜひチャレンジしてみてください。

おにぎりレシピはこちら→

チーズとろとろやきおにぎり

宮古小学校 4年 坂下杏さん



【材料(1個分)】

ごはん … 茶碗1杯分
梅干し … 1 個
みそ … 小さじ1
とろけるチーズ … 大きじ2

①梅干し入りのおにぎりにぎる。



②おにぎりの両面にみそをぬり、フライパンでこんがり焼く。



③さらにチーズをのせて両面を焼き、こげめがついたらできあがり。



いかせんべいおにぎり

千徳小学校 4年 小幡ひまりさん



【材料(1個分)】

ごはん … 130g
おかか … 1 g
塩こんぶ … 5 g
いかせんべい … 1 枚

①いかせんべいをビニール袋に入れていただく。



②ボウルにごはん、おかか、塩こんぶを入れて混ぜ、にぎる。



③②のおにぎりを①の袋に入れ、いかせんべいをまがしてできあがり。



活力おむすび

千徳小学校 6年 田原快都さん



【材料(1個分)】

ごはん … 160g
キムチ … 45g
みそ … 3g
ごま油 … 1g
かんこくのり … 2枚
スライスチーズ … 1/2枚

①ボウルにごはん、キムチ、みそ、ごま油を入れて混ぜる。



②茶碗にラップをしいて、分量の①と真ん中にチーズをのせる。



③②の上のにこり半分の①をのせてにぎり、のりをまいたらできあがり。



まごわやさしいおにぎり

田老第一小学校 6年 高橋聖翔さん

★ま:豆 ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:魚 し:しいたけ い:いも



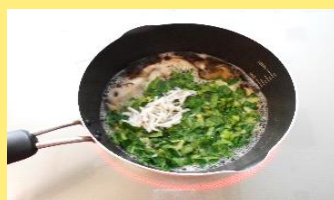
【材料(1個分)】

ごはん … 茶碗1杯分
干しいたけ … 1個
(水につけてもどす、もどし汁もつかう)
小松菜 … 1本
しらす … 小さじ1
塩こんぶ … 1つまみ
えだまめ … 大さじ1
ごま … 少量

①しいたけはスライスし、小松菜は細かく刻む。



②しいたけのもどし汁に①としらすを入れて煮る。ざるにあけて水気をきる。



③②とごはん、塩こんぶ、えだまめ、ごまをボウルに入れて混ぜ、にぎったらできあがり。



朝ごはんを食べる 3ステップ



ステップ1 朝ごはんを食べる習慣のない人は、まず1品食べましょう！



ステップ2 食べる習慣ができたなら、食品を組み合わせさせて食べましょう！



ステップ3 主食・主菜・副菜・もう一品を組み合わせさせて
バランスよく食べましょう！



★ おにぎりの具材として、主菜・副菜になる食材を入れ、足りない食品を組み合わせてもOK！

主食・主菜・副菜・もう一品とは？

それぞれちがった栄養があり、組み合わせることで、体に必要な栄養をとることができます。

- | | | | |
|------|-------------|----------------|-------------------|
| 主 | 食 | … エネルギーになる | 例) ごはん、パン、めん |
| 主 | 菜 | … 血や肉になる | 例) 肉、魚、卵、大豆料理 |
| 副 | 菜 | … 体の調子を整える | 例) 野菜、きのこ、いも、海藻料理 |
| もう一品 | … 足りない栄養を補う | 例) 牛乳、乳製品、くだもの | |