



# 朝ごはんづくりチャレンジ！



- 毎日しっかりと朝ごはんを食べよう
- 休日にレシピを参考に料理を作ってみよう
- 自分で朝ごはんを作れるようになろう



## 【使い方】

- ① 朝ごはんの必要性を読んでみよう
- ② ステップ1～3のメニューを作ってみよう

計量スプーン・カップの量  
 小さじ1杯 5ml  
 大さじ1杯 15ml  
 カップ1杯 200ml



	すくすく期（乳幼児期・学童期）			
年齢	4～5歳	小学1～2年生	小学3～4年生	小学5～6年生
朝ごはんの必要性	食べる習慣を身につける (体温を上げて活動できる)	生活リズムをととのえる	集中力アップ 疲れにくいからだ	脳のエネルギー源
ステップ1	デコおにぎり	サンドイッチ	ごはんを炊こう ～アレンジ納豆～	たまごサンド
ステップ2	フルーツヨーグルト	かんたんみそ汁	わかめのみそ汁	キャベツのみそ汁
ステップ3	サラダ	電子レンジオムレツ	スクランブルエッグ	たまご焼き



	すくすく期（思春期）		ばりばり期（青年期・壮年期）、いきいき期（高齢期）		
年齢	中学生	高校生		子育て世帯	単身世帯
朝ごはんの必要性	体作りの仕上げ (勉強や部活で活躍するため)	食の自立 (次世代をはぐくむ力)	からだが目覚める	1日のはじまりの食事 (早寝早起き朝ごはん)	心とからだも元気
ステップ1	ツナ卵雑炊	ピザトースト	簡単！おこのみ丼	まごころおにぎり (さんまのつくだ煮のおにぎり)	ひじきごはん (ひじき煮のませごはん)
ステップ2	みそスープ	女川ホタテチャウダー	さんまのすり身汁	野菜スープ	長生きみそ汁
ステップ3	豆腐グラタン	煮魚（女川の旬の魚）	サバ缶とキャベツの みそ炒め	青菜の和え物 (常備菜の活用)	たけのことさばの水煮缶の煮物 (缶詰や水煮の活用レシピ)