



夏休みに作ってみよう！朝食レシピ



暑い夏に負けずに過ごすためにも、夏休み中も朝食をしっかりと食べてほしいと思います。そこで、簡単に作れる朝食レシピを紹介します。給食のない期間はカルシウムや鉄分などの栄養素が特に不足しがちです。これらの栄養素もとれるようなレシピになっているので、ぜひおうちの人と一緒に作ってみてくださいね。朝食も、栄養バランスのよいメニューであることが望ましいです。【主食・主菜・副菜】のレシピを紹介するので、お好みで組み合わせてみてください。

朝食を食べるといいことたくさん！！

その1～頭のスイッチが入る～

朝食を食べると、脳にエネルギーが行きわたり集中力がアップします。特に、脳の唯一のエネルギー源になるのは、ごはんやパンなどの炭水化物のみです。バランスのよい朝食が望ましいですが、忙しい朝は、主食だけでも食べられるといいですね。

その2～体のスイッチが入る～

朝食を食べると、睡眠で低下した体温が上がり、体を目覚めさせてくれます。



その3～おなかのスイッチが入る～

朝食を食べると、腸が刺激され、消化や吸収を促してくれる働きがあります。



～準備しておく朝食がラクになる食材～

- ・ごはん
- ・食パン
- ・牛乳
- ・豆乳
- ・チーズ
- ・ツナ缶
- ・ちりめんじゃこ
- ・卵
- ・ミニトマト
- ・冷凍野菜 (あると野菜を切る手間が省けます！)
- ・バナナ

レンジで簡単★ごまじゃこごはん



【材料 (4人分)】

ごはん 茶わん4杯
ちりめんじゃこ 30g
ごま 大さじ1
食塩 1つまみ

【作り方】調理時間：約5分

- ① ちりめんじゃことごまを炒める。
- ② ごはんに①と食塩を加えて混ぜる。

★いつものごはんに、ちりめんじゃこを加えるだけで簡単にカルシウムをとることができます。枝豆や青じそなどを加えると彩りがよくなります。

のせて焼くだけ★納豆チーズトースト



【材料 (1人分)】

食パン 1枚
納豆 1パック
スライスチーズ 1枚
青ねぎ 適量

【作り方】調理時間：約5分

- ① 納豆はタレとからしを合わせておく。
- ② 青ねぎを小口切りにする。
- ③ お好みの順番で、具材を食パンの上のせる。
- ④ トースターで、こんがり焼き目がつくまで焼く。

★手軽に食べられる納豆やチーズで、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが簡単にとれるレシピです。

レンジで簡単★ツナ入り卵焼き



【材料（2人分）】

卵 2個
ツナ缶 1缶
冷凍カット
ほうれん草 10g

【作り方】調理時間：約10分

- ① 深めの耐熱容器にラップをしいておく。
- ② ほうれん草を2cm幅に切る。
- ③ ①のラップをしいた耐熱容器の中に卵を割り入れ、溶いておく。
- ④ ③にツナとほうれん草を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ラップでふんわり包み、5分程度電子レンジで加熱する。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り分ける。

★レンジで加熱するだけで簡単に卵焼きが作れます！

様子を見ながら、加熱時間を調節してみてください。

ツナの塩味が調味料がわりになります。ツナでビタミンD、ほうれん草で鉄分がとれるレシピです。

おうちにある野菜で簡単★豆乳スープ



【材料（4人分）】

たまねぎ 1/4玉
にんじん 1/4本
冷凍ブロッコリー 60g
サラダ油 適量
豆乳 600mL
コンソメ 小さじ2
塩・こしょう お好みで

【作り方】調理時間：約20分

- ① たまねぎとにんじんは1cm角、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② なべに油をしき、①のたまねぎとにんじんがしんなりするまで炒める。
- ③ 豆乳とブロッコリー、コンソメ、塩こしょうを入れて温める。

★豆乳がないときは牛乳でも大丈夫です！おうちにある食材を使用して作ってみてください。

水分補給もできる★トマトときゅうりの塩昆布あえ



【材料（4人分）】

ミニトマト 12個
きゅうり 2本
角チーズ 4個
塩昆布 4g

【作り方】調理時間：約10分

- ① ミニトマトは半分に切り、きゅうりは乱切り、チーズは1cmの角切りにする。
- ② ボウルですべての材料を混ぜ合わせる。

★トマトやきゅうりなどの夏野菜は水分がたっぷりで、水分補給にもなります。

朝食にぴったり★バナナジュース



【材料（2人分）】

バナナ 2本
牛乳 300mL
はちみつ 大さじ2

【作り方】調理時間：約5分

- ① バナナを適当な大きさに切る。
- ② すべての材料をミキサーに入れてかける。

★バナナは食物繊維やカリウムが豊富な果物です。ヨーグルトやみかん缶など酸味のある食品を加えてもおいしいです。また、牛乳を豆乳にかえてもよいです。バナナは皮をむいて、食べやすい大きさに切り、冷凍保存しておくとも便利です。おやつがわりにもなりますよ！