



朝食の大切さと

充実した朝食を食べられるような工夫を学ぼう！



いくちゃん
福岡市
食育推進キャラクター



本日の実習メニュー

- ・コーン入り麦ご飯（主食）
- ・鮭のマヨチーズ焼き（主菜）
- ・具だくさんのミルクみそ汁（副菜）
- ・韓国風サラダ（副菜）



【1日に必要なエネルギー・栄養素の食事摂取基準】

身体活動レベルふつう（Ⅱ）通勤，家事，軽いスポーツ等で1日30分～1時間程度活動量がある方

年齢（歳）	男性				女性				実習メニューの栄養価
	18～29	30～49	50～69	70以上	18～29	30～49	50～69	70以上	
エネルギー（kcal）	2650		2450	2200	1950	2000	1900	1750	553
たんぱく質（g）	60				50				29.2
脂質エネルギー（%）	20～30				20～30				27.3
食塩相当量（g）	8.0未満				7.0未満				1.9

野菜の目標摂取量 1日350g以上

実習メニューの野菜使用量 176g

★ 調理を始める前に

1.安全で安心な食事を作りましょう！



→(参考資料)家庭でできる**食中毒予防の6つのポイント**

2.体調はいかがですか？



→腹痛・発熱・下痢・けが等の症状がある場合はスタッフへお申し出ください。

3.貴重品はご自身で管理してください。

4.**トイレ**等でいったん調理室から出る際は、**エプロンとバンダナ**をはずしてください。

→戻ったら、石鹸をつけて、しっかりと手洗いをお願いします。

コーン入り麦ご飯



(主食は体を動かすエネルギー源)



朝からご飯で元気をチャージ！
 主食は夜に使い切った脳のエネルギー源 ブドウ糖の供給源。
 ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。



材料	1人分 分量	下ごしらえなど
米	65g	水洗いし、米、押し麦を合わせた分量の1.2～1.3倍の水に30分以上浸けておく。
押し麦	5g	
コーン（ホール缶詰）	10g	缶の汁をきっておく。

作り方

1. 米と麦を合わせて炊く前に、コーンを入れて炊く。
炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせて出来上がり。



1人分栄養価	
エネルギー	256kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.1g
野菜の量	10g

☆主食選びのポイント

①精製度の低い穀類を取り入れると不足しがちな**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を補うことができます。



例：玄米，発芽玄米，胚芽精米，黒米，赤米，押し麦，もち麦，ライ麦，そば，あわ，きび，ひえ，小麦全粒粉等。

②パンやめん類には、そのものに**塩分**が含まれています。塩分が気になる方には**ご飯**がおすすめ。

③「**主食ばかり**」にならないようにしましょう。



うどん+おにぎり



ラーメン+チャーハン

④あんパン等の**菓子パン**は主食と考えません。




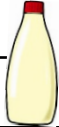
鮭のマヨチーズ焼き



(主菜は体をつくるたんぱく源)



忙しい朝でもフライパンを使うと焼き魚も簡単で後片付けも楽です♪
 魚を選ぶ時は、塩漬けの魚よりも新鮮な生の魚にすると塩分控えめで、
生活習慣病予防につながります。
 あらかじめピザ用チーズにマヨネーズを混ぜておくと、魚にのせてもこぼれに
 くきれいに焼けます。

材料	1人分 分量	下ごしらえなど	
生鮭 (切り身)	70g	  A.混ぜ合わせておく。	
ピザ用チーズ	10g		溶けるタイプ
マヨネーズ	8g		(小さじ2)
黒こしょう	少々		
豆苗	20g	根の部分のをぞき、適当な長さに切る。	

作り方

1. フライパンを熱し、弱火で鮭を両面こんがり焼く。
2. Aを鮭の上のせて、ふたをしてチーズが溶けたら、皿に盛り、黒こしょうをふる。
3. 同じフライパンに豆苗を入れてさっと炒めて、鮭の横に盛り付けて、出来上がり。







チーズなどの乳製品を料理にも取り入れると、
 不足しがちなカルシウムを補うことができるよ！

1人分栄養価

エネルギー	193kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	11.9g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	20g

☆主菜選びのポイント

- ①種類や部位が偏らないようにしましょう。
- ②ハムやベーコンなどの肉加工品、かまぼこや魚の干物などの魚介類の加工品は塩分が多く含まれています。食べ過ぎにならないようにしましょう。


- ③自分では料理がしづらい場合は、スーパーの惣菜、冷凍食品、缶詰など上手に利用しましょう。
 例：フライ、レバーの煮物、魚の缶詰など



具だくさんのミルクみそ汁



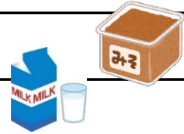
(副菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



いつものみそ汁に**野菜、きのこ、いも、海藻類**などを取り入れて、**具だくさん**にすると、**野菜料理1品**となります♪

スープやみそ汁など、汁物の仕上げに**牛乳**を加えると、コクが出るため**塩分控えめ**でも美味しく、また不足しがちな**カルシウム**を補うことができます。

材料	1人分 分量	下ごしらえなど
かぼちゃ	30g	皮と種をのぞき、一口大に切る。
しめじ	20g	石づきをのぞき、ほぐしておく。
にら	20g	根の方の固い部分をのぞき、3cmの長さに切る。
かつお節 (だし用)	2g	
みそ	6g	(小さじ1)
牛乳	15g	(大さじ1)



作り方

1. 小鍋に水を150ml程入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、かつお節を加え5分程煮てかつお節を取り出す。
2. だしにかぼちゃ、しめじを入れ、かぼちゃに火が通るまで煮る。
3. にらを加え、みそを溶き入れ、仕上げに牛乳を加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー	56kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.9g
野菜の量	70g

☆ 副菜選びのポイント

①野菜の1日当たりの目標摂取量は**350g以上**です。

料理にすると**小鉢で5皿**が目安です。



②**季節**の野菜を取り入れると、季節感のある**豊かな食卓**になります。



韓国風サラダ

(副菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を必要量とるためには、野菜を中心に、いも、海藻、きのこ類を1日350g以上を目標に食べましょう！

材料	1人分 分量	下ごしらえなど
サニーレタス	40g	適当な大きさに手でちぎっておく。
きゅうり	20g	縦半分になり、斜め薄切りにする。
ミニトマト	15g	半分に切る。
木綿豆腐	10g	1cmほどのさいの目に切る。
焼きのり	1g	(1/4枚) 手で小さめにちぎっておく。
白ごま	1g	(小さじ1/3)
ぽん酢	7g	(小さじ1と半分)
ごま油	2g	(小さじ半分)

A 合わせておく。

作り方

1. ボウルにレタス、きゅうり、トマトとAを入れて混ぜ、豆腐と焼きのりを加え、軽く混ぜて出来上がり。



1人分栄養価

エネルギー	48kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	3g
食塩相当量	0.4g
野菜の量	76g

☆ 副菜選びのポイント

③ 乾物や冷凍野菜も上手に活用しましょう。



④ 常備菜を準備しておくと、朝食など時間がない時に便利です。



⑤ 漬け物は塩分が多いため、摂り過ぎには気を付けましょう。

