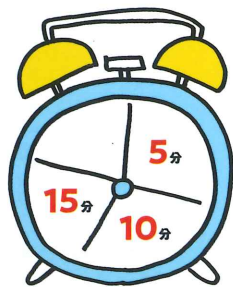


みんなが朝食準備に かける時間は5～15分

あわただしい朝は、食事にかかる時間もあまりとれないもの。
そこで、作るのも片付けるのもカンタンなレシピをご紹介します！
前の晩に準備しておけば、さらに時間を短くできますよ。ぜひおためしあれ。



忙しい朝に！ カンタン朝、ごはんレシピ



夜ごはんのデジリでおいにさらず

材料 ごはん…茶碗一杯分 エビフライ…3尾
レタス…1枚 マヨネーズ…大さじ1/2
ケチャップ…大さじ1/2 のり…1枚

Point! ごはんは、のりの中央におきましょう。
生姜焼き+粉チーズの組み合わせもおすすめ！



木登えびにぎり

材料 ごはん…どんぶり1杯分 天かす…大さじ1
桜エビ(乾)…大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1 大葉…4枚

Point! めんつゆの代わりに、かつお節+しょう油を
使えばタンパク質がさらにUP！



おかずのセスティックストック

材料 ごはん…茶碗一杯分 ゆかり…小さじ1
白ごま…適量 鮭フレーク…大さじ1
ハム…1/2枚 パセリ…お好みで

Point! 冷凍庫でストックできます。朝、食べる時に
電子レンジでチン！(600w1分程度)



温玉 de オムライス

材料 ① 米…1合 ベーコン…4枚(短冊切り)
玉ねぎ…1/4個(みじん切り)
水…1合炊飯する時の炊水 酒…大さじ1/2
塩こしょう…少々 コンソメ(顆粒)…小さじ1/4
ケチャップ…大さじ2

温泉卵…1個

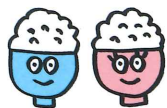
Point! ①を全て炊飯器に入れて
炊くだけ！

いりどりにレタスを
添えてもいいわね！

みんなで食べよう おいしい！ 朝ごはん



知られざる
お米の実力！

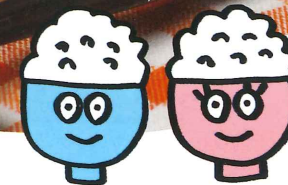


お米についてもっと知りたい人はホームページを見てね
米ネット <https://www.komenet.jp>

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構



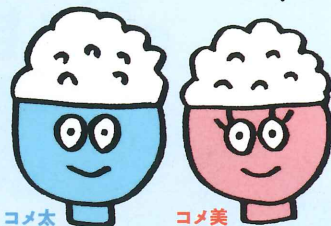
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構



朝食のメリット

私たちが
知りたい!!

人の体は本来地球の周期に合わせて体内時計を動かし、日中は活動、夜は休息というリズムをもっています。朝型生活のスイッチを入れるのは、朝ごはんと太陽光の役目です。



① 脳のエネルギーのもと

脳は体の様々な器官をコントロールして、心や体の司令塔の役割を果たしています。その脳を働かせるエネルギー源となるのがブドウ糖。ブドウ糖は、ごはんなどにふくまれる炭水化物（デンプン）という栄養素が分解されて作られます。脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足すると、だるいと感じたり、集中力が低下して、イライラしたりします。

② 心の元気のもと

食事で大切なことは、栄養・健康面だけではなく、朝ごはんは家族がいっしょに食事するよい機会です。朝ごはんを食べるとき「おはよう!」のあいさつをしたり、「今日は学校で何をやるの?」といった会話は必ずあります。家族みんなの元気を確かめあい、1日を気持ちよくスタートさせることができるのです。

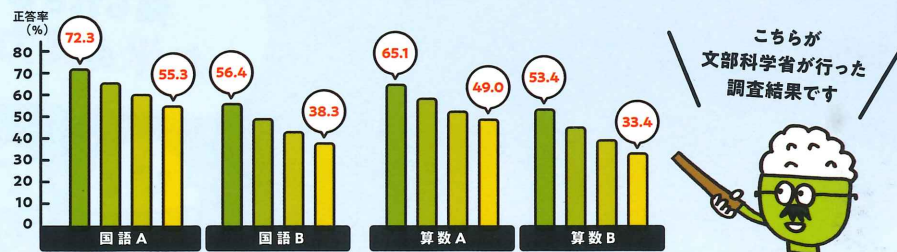
③ 朝食を食べている人は、集中力も体力もある!

朝食と学力の関係について、文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストで正しい解答が多い、という結果が出ています。同じように、体力においても、毎日朝食を食べている子どもほど、体力合計点が高いのです。

朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係

(対象: 小学校6年生) 文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

■ 毎日食べている ■ どちらかといえば食べている
■ あまり食べていない ■ 全く食べていない



お米の実力

何だろう?!



ごはんは日々の食事の中心となる食べ物です。

日本人は昔から、米を水で炊いて粒のまま食べてきました。この食べ方は、健康な体を作り、毎日元気に活動するためには、とても理にかなったものなのです。

『ごはんは、体を動かし、活動するための主要なエネルギー源』

数多くの食べ物の中でも、ごはん(米)には、体を作るたんぱく質と活動のためのエネルギー源となる炭水化物が含まれています。ごはんは、生活のために必要な栄養成分を含んだ基本的な食べ物なのです。

米(精白米・うるち米)
100gにふくまれる栄養成分

エネルギー **358 kcal**

たんぱく質
6.1g

炭水化物
77.6g

脂質
0.9g

ミネラル・
ビタミンなど
0.4g

水分
14.9g

○ 炭水化物

米の主成分。体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ブドウ糖は、脳の主なエネルギー源です。

○ たんぱく質

筋肉や器官などの体を作るものになります。現在、日本人は1日に必要なたんぱく質の約1/7を米からとっています。

教えて!



どうして朝、ごはんを食べるのがいいの?

朝ごはんは、乱れがちな体内時計のリズムを整えてくれます。体内時計とは、朝起きて、夜に眠るという1日の行動を調整してくれるもの。しかし、実際の体内時計は24時間よりも長いのです。そのままにしておくと、眠る時間が後ろにずれて夜型になってしまうかも。朝ごはんをとることで、体内時計がリセットされて、きちんとした生活リズムを作ることができます。特に、たんぱく質と組み合わせると効果がUP! また、ごはんをよく噛むことで、脳の血流が促進されます。朝の主食がごはんの子どもの方が、言語・記憶・意欲に関係する脳の発達がよいという報告もされています。

しっかり
食べよう!

