

回答してくれてありがとう！

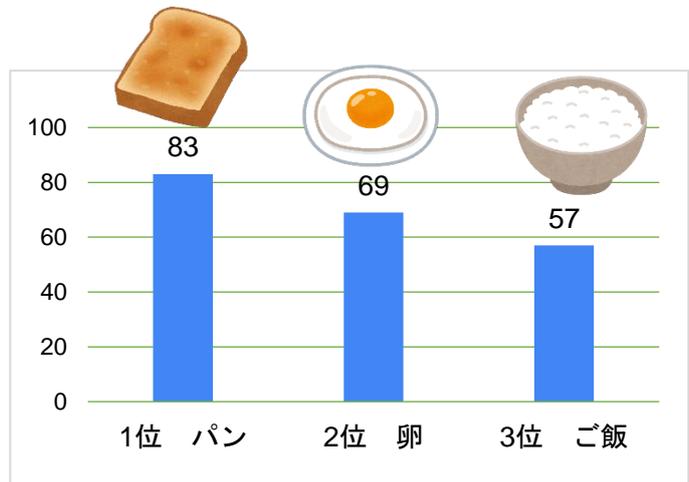
自分が食べたい朝ごはんはランクインしたかな？

あなたが好きな朝ごはん、食べたい朝ごはんメニュー調査結果まとめました！

市内小学校5年生、中学校2年生にご協力いただいた、アンケート(R4年6~7月実施)の結果がまとめられました。1人につき3つまでメニューを回答してもらいました。

☆小学生の結果 回答いただいた小学生 187人

	好きな朝ごはん、 食べたい朝ごはん	回答数
第1位	パン	83
第2位	卵	69
第3位	ご飯	57

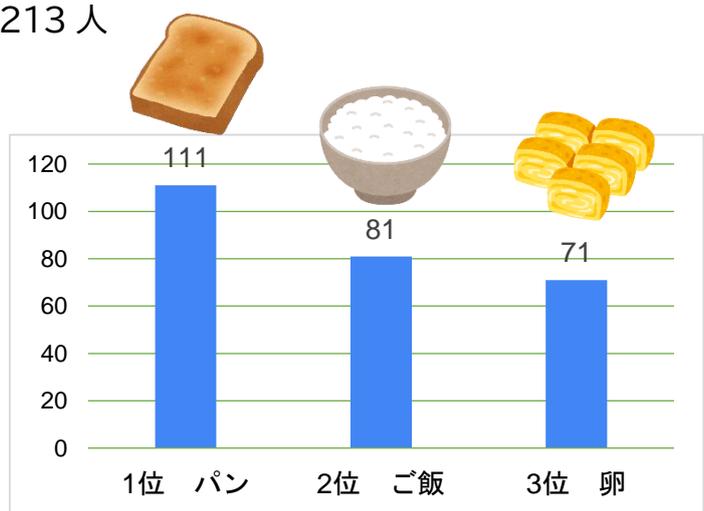


その他 コーンフレーク、コーンスープ、
ウインナー、ヨーグルト など

- ・1位パン、3位ご飯で主食が上位となりました。
- ・2位は卵で目玉焼きや卵焼きが多い結果でした。
- ・みそ汁(回答数 39)、スープ(回答数 31)の回答も多い結果でした。

☆中学生の結果 回答いただいた中学生 213人

	好きな朝ごはん、 食べたい朝ごはん	回答数
第1位	パン	111
第2位	ご飯	81
第3位	卵	71



その他 ヨーグルト、コーンフレーク、
サラダ、フルーツ、スープ など

- ・1位パン、2位ご飯でなど主食が上位となりました。
- ・3位は卵で、目玉焼き、卵焼き、スクランブルエッグなどの卵料理が多い結果でした。
- ・4位にはみそ汁(回答数 56)がランクインしました。

【自分でつくってみよう朝ごはんレシピ】は、裏面にあるよ！ 小諸市役所食育部会(健康づくり課)

子どもたちが好きな朝ごはん、食べたい朝ごはんの食材を使ったアレンジ方法をご紹介します。

★パンのアレンジ★

「パングラタン」



- ① 耐熱容器に粉末スープを表示のお湯の量で溶かす。
- ② ①にパンをちぎって入れる。
- ③ ②にピザ用チーズをのせて、トースターでチーズにこげ目がつく程度焼き、出来上がり。

※粉末スープはお好みのもので OK。

「納豆トースト」



- ① 納豆とついているたれを混ぜ合わせておく。
- ② 食パンにマーガリンをぬり、①とピザ用チーズをのせる。
- ③ チーズがとけて焼き色がつくまで焼いて出来上がり。

※きざみのりをちらすと風味が増します。

簡単だし汁の作り方

200mlのお湯をわかし、茶こしにかつおぶし
(ミニパック1袋)を入れ、お湯をそそぐ。

★汁物のアレンジ★

「トマトスープ」



- ① 鍋で肉を炒め、野菜も入れて炒める。
- ② 野菜がしんなりしたら水とコンソメを入れる。
野菜に火が通ったらトマトジュースを入れる。
- ③ お好みで塩・こしょうで味を整え出来上がり。

例えば、

家にある野菜(玉ねぎ、ミックスベジタブルなど)

肉(ソーセージ、ハム、ベーコン)など

トマトジュース(無塩) 200ml 水 100ml

固形コンソメ 1個

「卵のみそ汁」



- ① 野菜を食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に①の野菜とだし汁 200ml を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、卵を入れひと煮立ちしたら出来上がり。

例えば、

家にある野菜(キャベツ、しめじ、人参など)

だし汁 200ml みそ大さじ 1/2

ガスなど火を使う時は、十分気をつけよう！！

★卵のアレンジ★

「巣ごもり卵」



- ① カット野菜を耐熱皿に盛り、真ん中に卵が入るようあけておく。
- ② ①を 600W のレンジで 2 分ほど加熱する。
- ③ 卵を真ん中に割り入れ、卵が爆発しないよう黄身につまようじで何度か穴をあけておく。
- ④ ふんわりとラップをして、600W の電子レンジで 1 分半ほど加熱し出来上がり。しょうゆや塩など味付けはお好みで。

※フライパンやオーブントースターでも作れます。

【まとめ】

栄養バランスを良くするために・・・
パンやご飯と一緒にたんぱく質(赤色の食品群)も組み合わせる。
スープやみそ汁は野菜たっぷり。
カット野菜や冷凍野菜もうまく活用する。
そして、おいしい朝食をみんなで食べよう！



小諸市役所食育部会(健康づくり課)