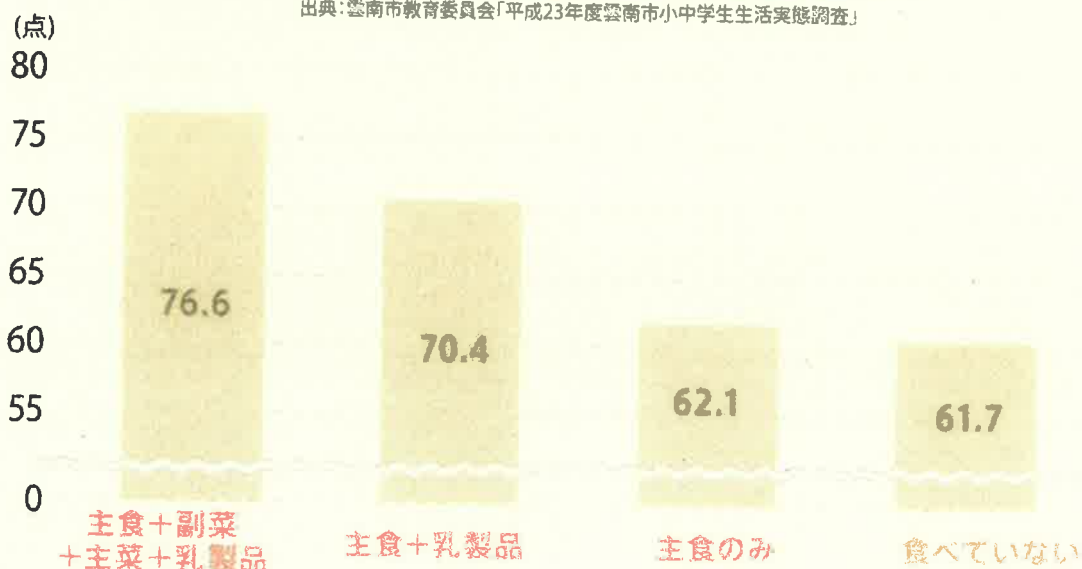


朝ごはんの内容と学力の関係

朝ごはんには何を食べましたか。

出典：雲南市教育委員会「平成23年度雲南市小中学生生活実態調査」



島根県雲南市では、小中学生の生活実態について調査を実施し、同県で行っている学力調査との関連を分析しました。その中で、朝ごはんの内容と学力に相関があることがわかり、朝ごはんを食べなかったり、ごはんやパン等の主食のみを食べている子供に比べ、バランスよく食べている子供のほうが学力調査の平均点が高いという結果がでました。

子供の頃の朝食習慣を大切に！

20代前半の独身男性に行った調査結果によると、小学校の頃に「一日3食いずれも決まった時間に食事をする」「毎朝朝食を食べる」などの「規則正しい食事」をとっていた人は、大人になった時の朝食摂取頻度が高く、良好であることがわかりました。これは、子供の頃の「規則正しい食事」が将来大人になった時の食習慣に影響を及ぼす可能性があることを示しています。*

* 出典：田中美里、武見ゆかり 青年期の独身男性における朝食摂取頻度と回想法による学童期の食習慣との関連
日本健康教育学会誌, 23(3), 182-194(2015)



おすすめポイント
夕食の残りのシチューが簡単に美味しい朝食に早変わり。カレーやミートソース等、味をかえても楽しめます。

グラパン

材料
[2人分]

Ingredients For 2 People

- 食パン 2枚
- シチュー 100g
- スライスチーズ 2枚
- きざみパセリ 少々



主食 牛乳・乳製品

作り方

Recipe

1. 食パンを一口サイズに切り、グラタン皿に並べる。
2. パンの上にシチュー、スライスチーズを順に重ねていく。
3. オーブントースターで焼き目がつくまでこんがり焼き、パセリをのせる。





おすすめポイント

にんにくの風味と子供の大好きなケチャップの味が食欲をそそります!お好みできざみパセリをのせれば彩りも良くなります。

大根のトマト煮



Ingredients For 2 People

大根	200g
ベーコン	1枚
サラダ油	小さじ1
にんにく	10g
水	150ml
ケチャップ	大さじ2
塩・コショウ	少々



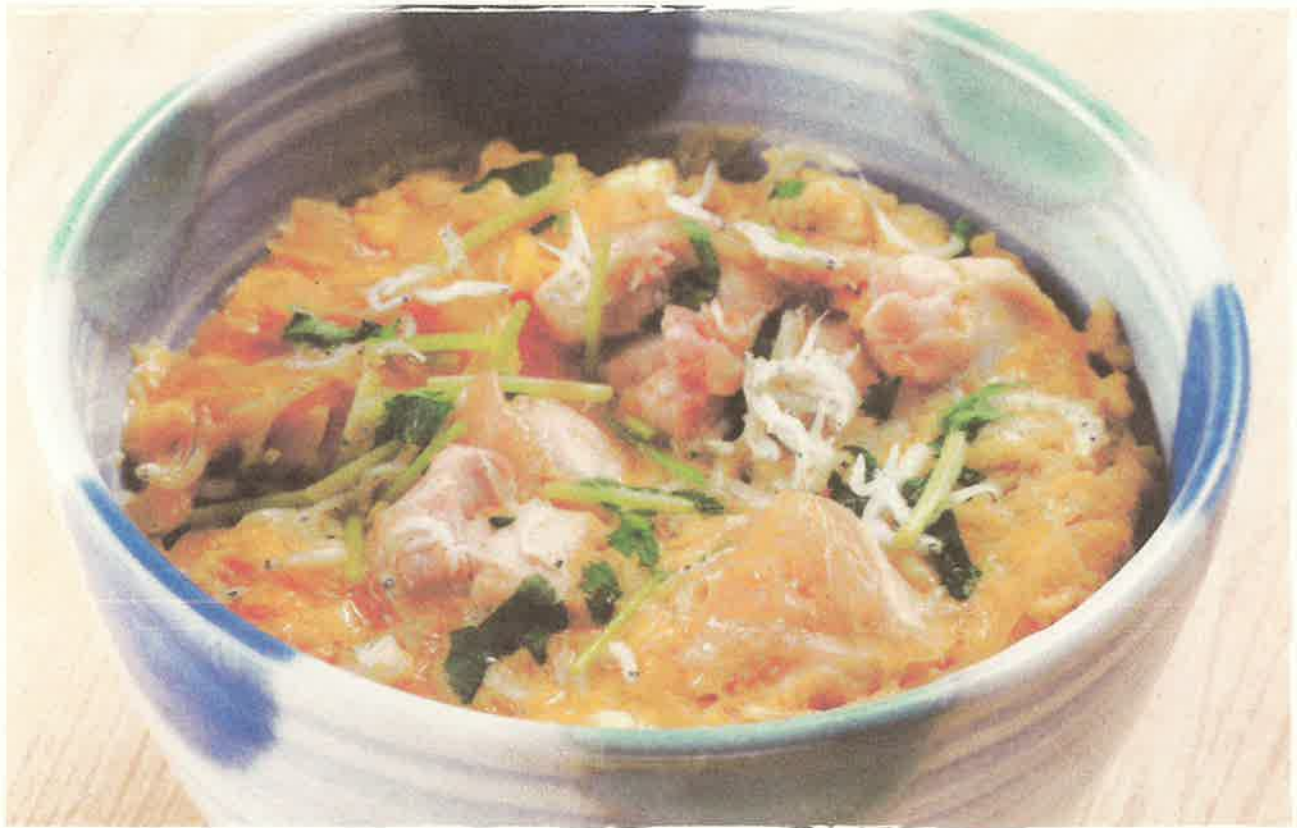
副菜

主菜

作り方

Recipe

1. 大根はいちょう切り、ベーコンは2cm幅、にんにくはうす切りにしておく。
2. 鍋にサラダ油、にんにくを入れ、香りが出るまで炒め、大根、ベーコンを加え更に炒める。
3. ②に水、ケチャップを入れ、中火でじっくり煮て、塩・コショウで味を調え、器に盛り付ける。



めんつゆ親子丼



Ingredients For 2 People

- ごはん 茶碗 2 杯分
- とり肉 100g
- たまねぎ 1/4個
- しらす干し 小さじ2
- 卵 2個
- めんつゆ(3倍希釈) ... 60ml
- 水 1カップ



主食

副菜

主菜



Recipe

1. とり肉は一口大に、たまねぎはせん切りにしておく。
2. 鍋にめんつゆ、水を入れて、とり肉、たまねぎ、しらす干しを入れて煮る。
3. ②に溶き卵を入れて、好みの硬さで火を止める。
4. ごはんの上に③を盛る。



ひじきごはん



材料
[2人分]

Ingredients For 2 People

ごはん	茶碗 2 杯分
乾燥ひじき	3g
ゆで大豆	30g
にんじん	30g
絹さや	2枚
ちりめんじゃこ	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	45ml



主食

副菜

主菜



作り方

Recipe

1. ひじきは水でもどし、にんじん、絹さやはせん切りにしておく。
2. 鍋にサラダ油を入れて、ひじきを炒める。大豆、砂糖、しょうゆ、だし汁を加えて煮る。
3. ②ににんじん、絹さやを加えて、色よく煮る。
4. ちりめんじゃこを炒る。
5. ごはんに③と④を混ぜる。



おすすめポイント
市販の煮豆で、手軽にできます。季節の野菜と一緒に好みのドレッシングで食べましょう。

豆のサラダ

材料
[2人分]

Ingredients For 2 People

- インゲン豆の水煮 … 30g
- レタス …………… 2枚
- きゅうり …………… 1/3本
- ミニトマト …………… 4個
- コーン …………… 20g
- にんじん …………… 1/4本
- ドレッシング …………… 20ml



副菜

作り方

Recipe

1. 野菜は洗って、食べやすく切る。
2. 皿に野菜と豆を盛る。
3. すりおろしたにんじんとドレッシングを混ぜ、②にかける。