

はじめに

1日3食の食事は健康的な食生活の基本です。特に、1日の始まりとなる朝ごはんは、栄養と生活リズムの両面から大切にする必要があります。

さいたま市健康についての調査(平成18年3月)によれば、若い世代を中心に朝ごはんを食べてない人の割合が増加しています。

そこで、さいたま市は、毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取り組みを実施しており、今回、特に、子育て世代を対象に、身近な材料で、15分程度で作れる「かんたん♪朝ごはんレシピ集」を作成しました。

朝ごはんの大切さについて、理解を深めていただくと共に、手軽にできる朝ごはんレシピをご活用いただき、毎日の健康づくりにお役立てください。

目次

はじめに	P1
朝ごはん健康づくり	P2
バランスのよい献立をたててみましょう	P3
活用してみましょう 食事バランスガイド	P4
さいたま市食育の目標	P4
かんたん♪朝ごはんレシピの紹介	P5～P12
【月曜日】ひじき入り厚焼き卵・中華スープ	P5
【火曜日】かぼちゃのグラタン・ちぎってサラダ	P6
【水曜日】けんちん汁・青菜のしらすあえ	P7
【木曜日】ビーンズスープ	P8
【金曜日】パプリカともやしの塩昆布あえ ・大豆のコロコロ煮	P9
【土曜日 親子で作ってみよう】 ツナトマトスパゲティ・ブロッコリーサラダ	P10
【日曜日(その1) 親子で作ってみよう】ごはんのピザ	P11
【日曜日(その2) 親子で作ってみよう】おにぎり A・B・C	P12
簡単・便利にスピードアップ	P13
教育委員会の取り組み	P14

さいたま市ヘルスプラン 21「朝ごはんを食べよう」強化月間 統一標語
「朝ごはん 今日のを いただきます」
(平成19年度 さいたま市朝ごはん標語最優秀作品)