

加茂丘高校生が考案する

朝ごはん



1日の始まりは朝食から!!



加茂丘高校キャラクター
加茂の学び舎くん

朝ごはんを食べると

- 🌻 体温が上がる→活動的になる
- 🌻 脳に栄養がいく→やる気・集中力・成績がUP
- 🌻 太りにくい体質になる→生活習慣病を予防
- 🌻 腸の働きを良くする→便秘を予防



朝ごはんを食べないと

- 🌻 体温が上がらない→眠い・だるい
- 🌻 脳に栄養がいかない→ボーっとする・イライラする
- 🌻 太りやすい体質になる→生活習慣病
- 🌻 腸の活動が悪い→便秘

眠いし、だるいし
食欲ないし…
どうしたらいいの？



豊田市の「毎日朝食を食べる人」の割合は、市民全体では約9割で、高校生が8割以下、大学生が5割以下という統計のデーターが出ているよ。※

朝ごはんを食べないことが続くと、エネルギーや栄養素が不足したり、偏った食事を続けていくと、生活習慣病になる危険度が増してしまうよ。

何十年後の未来の自分が、健康で自分らしく楽しい人生が送れるように、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけてね！

※『豊田市健康づくり計画21(第4次)』統計より

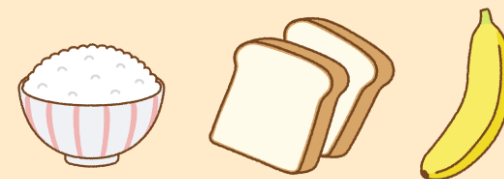


バランスのよい食事

- 🌻 主食(ごはん・パン・めん類などの炭水化物)をとろう！
- 🌻 主菜(肉・魚・卵・豆などのたんぱく質)をとろう！
- 🌻 副菜(野菜・きのこ・海藻などのビタミン・無機質)をとろう！

ステップ1

まずは食べることから始めよう！
脳のエネルギー源となる主食を優先して食べよう



ステップ2

主菜(たんぱく質)を足してみよう！
納豆、卵、チーズ、牛乳、ヨーグルトなど



ステップ3

副菜(ビタミン・無機質)を足してみよう！
栄養バランスや満足度がアップします



バランスが良くて、簡単にできる朝ごはんって、どういう食事なんだ



副菜

煮物、お浸し、ごま和えなど、野菜を中心とした料理

👉 冷凍野菜や作り置きした惣菜を使おう！
→P14へ

主食

ごはん、お茶漬け、雑炊など

👉 主菜・副菜をのせて丼にしてもGOOD！
→P5へ



カルシウムを多く含む食材を知っているかな？

乳・乳製品以外に、小魚や大豆、青菜、海藻などにも多く含まれているよ。

これらの食材を取り入れてカルシウム貯金をしよう！！



副々菜

主菜

魚料理(焼鮭、しらす)、卵料理(目玉焼き、卵焼き)、納豆など

👉 缶詰(サバ・ツナ)も使おう！
→P12へ

汁物

みそ汁、お吸い物

👉 具材を入れてバランスアップ！

👉 忙しい日はお湯を注ぐだけでできる即席の汁物を！
→P16へ

【合わせたい食品】

カルシウムを多く含むもの

乳・乳製品

魚介:しらす、桜えび

大豆:豆腐、納豆

野菜:小松菜、大根・カブの葉

海藻:わかめ、ひじき、こんぶ

果物 👉 旬の果物を取り入れよう！



POINT1

ワンプレートで洗い物を減らす！！

プレート盛りバージョン



丼盛りバージョン



洗い物が減るし、丼に盛ればすぐ食べれるし、忙しい朝にはもってこいだな



POINT2 時短料理

- ・前日の残り物や作り置きしたものを使おう
- ・缶詰(トマト・ツナ・サバなど)や乾物を使おう
- ・万能調味料(麺つゆ、コンソメなど)で味付けをシンプルに
- ・冷凍食品(ブロッコリー、ほうれん草など)を使おう
- ・調理家電、キッチンバサミ、スライサーを上手に使おう

POINT3 栄養のある汁物

- ・冷凍食品(かぼちゃ、里芋、にんじん、ごぼうなど)や乾物(わかめ、ふ、油揚げなど)を上手に取り入れよう
- ・肉や野菜などが入った栄養満点の汁物を作ろう
- ・だしを効かせ、塩分を控えめにしよう

洋食の朝ごはん

牛乳/スープ

牛乳、コーンスープ
オニオンスープ
野菜スープなど

👉 野菜やいも類を
入れて、ミネラル
を補おう
→P17へ

主食

食パン、ロールパン
クロワッサン、米粉パン
ベーグルなど

👉 パンにおかずを
サンドしてもOK
→P10、11へ

副菜

サラダ、炒め物など

👉 ブロッコリーとミニトマトを加えると彩りアップ
→P15へ

主菜

ハム、ベーコン、ウインナーなど

👉 ゆで卵、スクランブルエッグ
オムレツにしてもOK
→P13へ

【合わせたい食品】

カルシウムを多く含む乳製品

牛乳

ヨーグルト

チーズ



果物

👉 旬のものを取り入れよう



乳製品は効率よくカルシウムを吸収できるので、1日の食事のうちで1回はとってほしい食材だよ。
牛乳やヨーグルト、チーズはパンと相性があるので、一緒にとれるように工夫をしてみよう。
副菜となる野菜は不足しやすいので、意識的に食べるように心がけてね。

1日の野菜の摂取量



野菜は1日どれくらい食べる必要があるのかな



～ 野菜に多く含まれる栄養素 ～

【カリウム】

余分な塩分を体外へ排泄
→高血圧予防

【食物繊維】

ダイエット効果→肥満予防
腸内の働きを活発化→便秘予防
血糖値上昇の抑制
→糖尿病予防
コレステロールの低下
→動脈硬化予防

【ビタミンC】

コラーゲン生成→美肌効果
鉄の吸収を促進→貧血予防
抗酸化作用
→老化・生活習慣病予防

【ビタミンA】

皮膚や粘膜の保護、視力調節
発育促進
抗酸化作用
→老化・生活習慣病予防

野菜は1日350g摂取することが目標なんだけど、豊田市の平均摂取量はなんと約174g。※
約半分くらいしか摂られていないのが現状だよ。

野菜不足が続くと、便秘や肌荒れ、疲労、免疫機能の低下、生活習慣病になりやすくなるので
できるだけたくさんの種類の野菜を取り入れて、様々な栄養素をバランスよくしようね。

※『豊田市健康づくり計画21(第4次)』統計より



ねばねば丼



- ・納豆 ・めかぶ ・冷凍とろろ ・生卵
- ・かつお節 ・麺つゆ

【納豆の栄養】

- ・良質なたんぱく質源
- ・ナットウキナーゼ：血液サラサラ、血栓予防
- ・イソフラボン：ホルモンバランスを整える



忙しい朝におすすめ
卵をのつけて栄養アップ！

【めかぶの栄養】

- ・低カロリー→ダイエット中の方にもおすすめ
- ・フコイダン→免疫力を高め、腸内環境を整える
- ・食物繊維→便秘予防

しらす丼



- ・しらす ・大葉 ・生卵 ・ごま
- ・ごま油 ・しょうゆ

【しらすの栄養】

- ・良質なたんぱく質源
- ・カルシウムとビタミンD
→骨や歯を丈夫にする

オクラ＆ツナ丼



- ・ツナ ・オクラ ・生卵 ・梅
- ・たくあん ・麺つゆ

- 🌻 ツナとオクラを麺つゆで味付け
- 🌻 具材をのせる

【ツナの栄養】

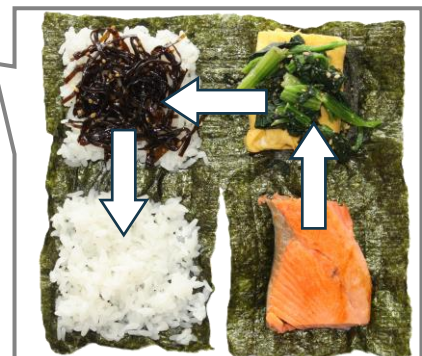
- ・良質なたんぱく質源
- ・DHAとEPA
→脳の健康を維持、記憶力アップ

ごはんサンド丼



- ・ごはん ・海苔 ・卵焼き ・焼き鮭
- ・ほうれん草のごま和え ・昆布の佃煮

- 🌻 のりに切り込みを入れる
- 🌻 具材を載せる
- 🌻 たたむ

鮭とほうれん草の
混ぜご飯

- ・ごはん ・焼き鮭
- ・茹でたほうれん草
- ・ごま ・ごま油 ・麺つゆ

🌻 混ぜ合わせる



焼さばやウインナーを
サンドしてもおいしそう



トマト風野菜リゾット

- ・ごはん 100g
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・ウインナー
- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・コーン
- ・粉チーズ

🌻 水150mlと材料
を入れて加熱



きのこのリゾット

- ・ごはん 100g
- ・しめじ
- ・ツナ 大さじ1
- ・牛乳 120ml
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・バター 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩こしょう

🌻 しめじをバターで
炒め材料を入れ加熱



ピザトースト 🌻 ケチャップ、ウインナー
ピーマン、チーズをのせて焼く



きのこトースト 🌻 しめじ、エリンギをマヨネーズで
炒め、塩こしょうをする
🌻 チーズをのせて焼く



アボカドトースト 🌻 マヨネーズをぬって焼く
🌻 アボカド、生ハム、レモン
粉チーズをのせる



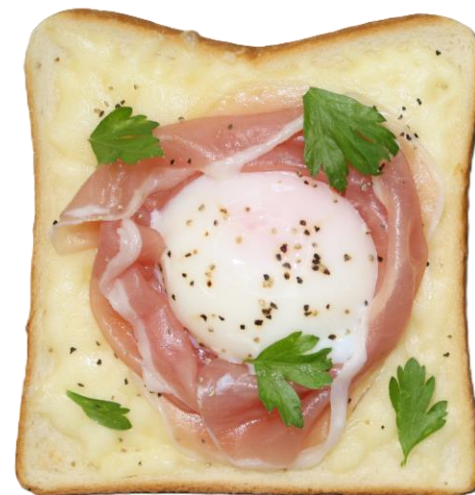
コーントースト 🌻 クリームコーン、チーズ
ハム、パセリをのせて焼く



たらマヨトースト 🌻 マヨネーズを塗り、たらこマヨで
土手を作り卵をのせて焼く
🌻 のり、塩こしょうをかける



とろっと温泉玉トース 🌻 マヨネーズ、チーズをの
せて焼き、生ハム、温泉卵、
こしょう、パセリをのせる



主食 ～ 栄養アップ！パン料理 ～

クロワッサンサンド

- ・クロワッサン
- ・ゆで卵
- ・ベーコン
- ・チーズ
- ・レタス
- ・マヨネーズ



まずは主食となるパンに、主菜となる卵やベーコンを足してみよう。

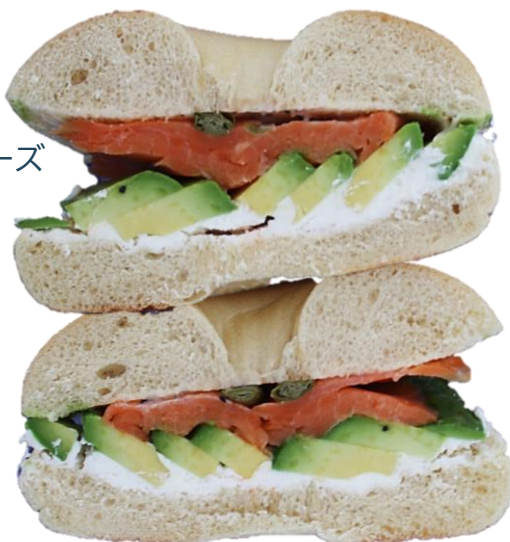
最初は自分の食べやすいものからでOKだよ！

さらにビタミンを含むレタスやトマトなどの野菜をはさむと、栄養バランスも満足度もアップしていいね！



サーモン&アボカドの ベーグルサンド

- ・ベーグル
- ・スモーク
サーモン
- ・クリームチーズ
- ・マヨネーズ
- ・塩こしょう



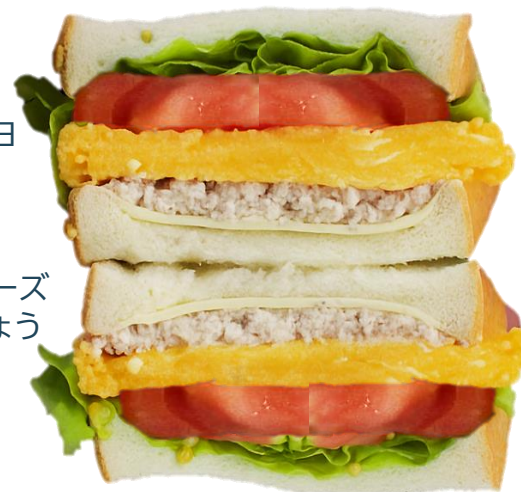
カラフルサンド

- ・食パン
- ・たまご
- ・チーズ
- ・ハム
- ・キャロット
ラペ
- ・紫キャバツ
ラペ
- ・レタス
- ・マヨネーズ
- ・塩こしょう



厚焼き玉子サンド

- ・食パン
- ・厚焼き
たまご
- ・ツナマヨ
- ・チーズ
- ・トマト
- ・レタス
- ・マヨネーズ
- ・塩こしょう



主菜 ～ 栄養アップ！ 卵料理 ～

コーン＆枝豆の卵焼き



ハム＆チーズの卵焼き



カニカマ＆ねぎの卵焼き



だし巻き卵

- ・卵 3個
- ・白だし 小さじ2
- ・水 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1(甘め)
- ※ お好みの甘さに調整

🌻 好きな具材を加えて
焼く

桜えび＆青のりの卵焼き



のり＆チーズの卵焼き



魚肉ソーセージ卵焼き

韓国のり＆梅ふり
かけの卵焼き

主菜 ～ 栄養アップ！卵料理 ～

卵と野菜のココット



- ・卵
- ・冷凍ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・ウインナー
- ・チーズ
- ・塩こしょう

🌻 具材を入れ
トースター
(オーブン)で焼く

卵とキャベツのココット



- ・卵
- ・ハム
- ・キャベツ
- ・マヨネーズ
- ・塩こしょう

🌻 刻んだキャベツ
と具材をのせて
トースター(オーブ
ン)で焼く

卵の栄養

- ・栄養価が高く「完全栄養食品」とよばれる
- ・アミノ酸価が100と高く、良質なたんぱく質源
- ・ビタミンC以外の各種ビタミンや無機質に富む

かぼちゃのキッシュ



・冷凍かぼちゃ ・ベーコン ・チーズ

ほうれん草のキッシュ



・冷凍ほうれん草 ・ベーコン ・チーズ

もち&たらこのキッシュ



☆ 青のり ・もち ・たらこ ・チーズ
🌻 青のりを卵液に入れる

キッシュ

- ☆卵1個
- ☆牛乳50ml
- ☆鶏ガラスープ
- 顆粒 小さじ1/3

🌻 好きな具材と☆
を入れ、チーズを
のせてトースター
(オーブン)で焼く

ほうれん草のごま和え

- ☆すりごま 小さじ1
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆砂糖 小さじ1/2
- ・冷凍 ほうれん草



しめじとほうれん草お浸し

- ☆麺つゆ
- ・冷凍 ほうれん草
- ・しめじ



ほうれん草とちくわのみそ和え

- ☆すりごま 小さじ2
- ☆みそ 小さじ1
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆しょうゆ 小さじ1/3
- ☆だし汁 小さじ1
- ・冷凍 ほうれん草
- ・ちくわ
- ・にんじん



オクラとチーズのおかか和え

- ☆めんつゆ
- ☆かつお節
- ・冷凍おくら
- ・チーズ
- ・おかか



ほうれん草としらすのゆかり和え

- ☆ゆかり
- ・冷凍 ほうれん草
- ・しらす



きゅうりの塩昆布和え

- ☆塩昆布
- ☆ごま油
- ・きゅうり



小松菜やいんげん、もやし、ブロッコリー、キャベツなど
好きな野菜を好きな味で和えればいいんだね！



副菜 ～ 簡単！彩りサラダ ～

キャロットラペ



🌻 スライサーで千切りにしたにんじんをレンチンシドレッシングをかける

紫キャベツラペ



🌻 スライサーで千切りにした紫キャベツにドレッシングをかける

豆サラダ

- ・ミックス豆
- ・冷凍
ブロッコリー
コーン
- ・ミニトマト
- ・ツナ(缶)
- ・ドレッシング



サンドイッチやサラダ、お弁当のおかずの色どりにおすすめ！作り置きしておこう！

ブロッコリー＆枝豆の
コールスロー

- ・冷凍
ブロッコリー
コーン
枝豆
- ・キャベツ
- ・マヨネーズ
- ・塩こしょう

ほうれん草とツナの
サラダ

- ・冷凍
ほうれん草
- ・にんじん
- ・ツナ
- ・コーン
- ・ドレッシング

栄養満点！
シーザーサラダ

- ・ゆで卵
- ・ベーコン
- ・ミニトマト
- ・きゅうり
- ・レタス
- ・粉チーズ
- ・ドレッシング



みそ玉を作ろう！

- ・みそ 大さじ1 (赤みそ 大さじ1弱)
- ・和風だし顆粒 小1/3

- 🌻 まぜ合わせ、ラップで包む
- 🌻 好きな具材とみそ玉、熱湯を注ぐ

豆腐とわかめの
みそ汁

- ・豆腐
- ・味付油揚げ
- ・乾燥わかめ
- ・ネギ

白だしでお吸い物を作ろう！

- ・白だし 大さじ1 (和風だし顆粒 小さじ1/2)
- ・しょうゆ 少々

- 🌻 好きな具材と白だしを入れ、熱湯を注ぐ

ほうれん草の
お吸い物

- ・冷凍ほうれん草
- ・かにかま
- ・ふ

ちくわの
お吸い物

- ・ちくわ
- ・のり
- ・三つ葉

卵豆腐の
お吸い物

- ・卵豆腐
- ・かまぼこ
- ・冷凍ブロッコリー

顆粒コンソメでスープを作ろう！

- ・コンソメ 小さじ1
(鶏ガラスープ顆粒 小さじ1)

- 🌻 好きな具材とコンソメを入れ、熱湯を注ぐ

ほうれん草のスープ

- ・ベーコン
- ・冷凍
ほうれん草
- ・コーン
- ・クルトン

春雨スープ

- ・春雨
- ・カニカマ
- ・乾燥わかめ
- ・冷凍コーン

とろろ昆布の
みそ汁

- ・とろろ昆布
- ・三つ葉

【とろろ昆布の栄養】

- ・低カロリー
- ・食物繊維→便秘予防
- ・アルギン酸→血糖値やコレステロール値の上昇を抑える

具たくさんの豚汁



- ・みそ玉1個
- ・にんじん
- ・大根
- ・冷凍
里いも
- かぼちゃ
- ブロッコリー
- ・豚肉
- ・油揚げ
- ・しめじ

☀️ 水カップ1
を加え加熱

コーンスープ



- ・クリームコーン
100ml
- ・牛乳 100ml
- ・塩こしょう

☀️ 加熱
※製品によって
分量は異なる

ミネストローネ風スープ



- ・コンソメ 小さじ1
- ・ケチャップ 小さじ2
- ・ウィンナー
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・キャベツ
- ・塩こしょう

☀️ 水カップ1
を加え加熱

キャベツ＆ブロッコリーのスープ



- ・コンソメ 小さじ1
- ・ウィンナー
- ・冷凍
ブロッコリー
- ・キャベツ
- ・バター
- ・塩こしょう

☀️ 水カップ1
を加え加熱

ミルキースープ



- ・牛乳 200ml
- ・コンソメ 小さじ1
- ・冷凍
じゃがいも
- にんじん
- ブロッコリー
- いんげん
- コーン
- ・塩こしょう

☀️ 冷凍野菜はレンチン
☀️ 牛乳、コンソメを
入れ加熱

朝は1日のうちで最も体温が低い時間帯だよ。
温かい汁物を食べて、体温を上げると、血流も良くなって元気な1日がスタートできるね！
朝ごはんを食べて、今日も1日がんばろう
スイッチオン！



1 週間の献立

月



火



水



木

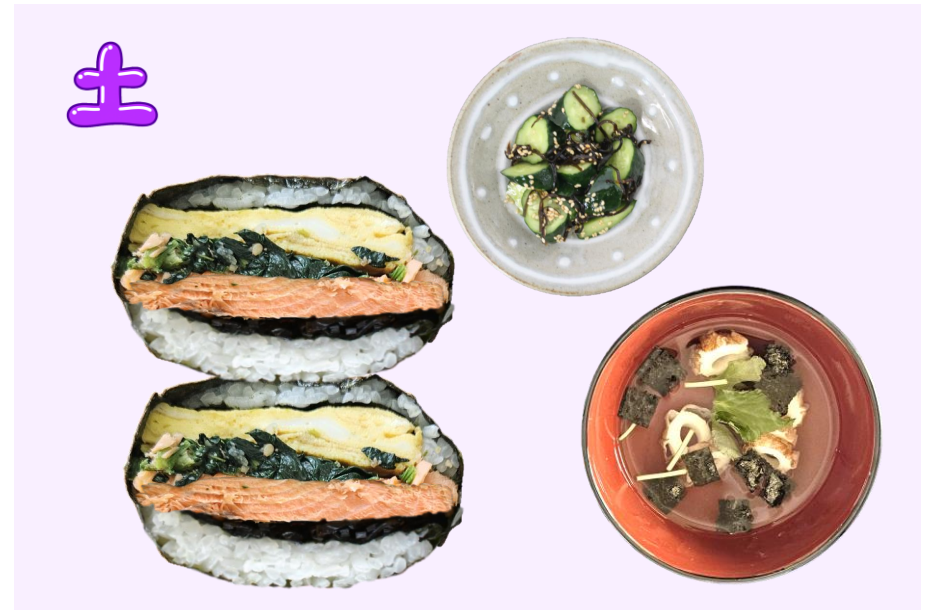


1 週間の献立

金



土



日



たくさんお皿を揃えるのが難しければ、まずは1品から始めよう！
丼ものやおにぎりだけでもOKだよ。
慣れてきたらもう1皿プラスしてみよう。
前日の残り物も上手に活用してね♪

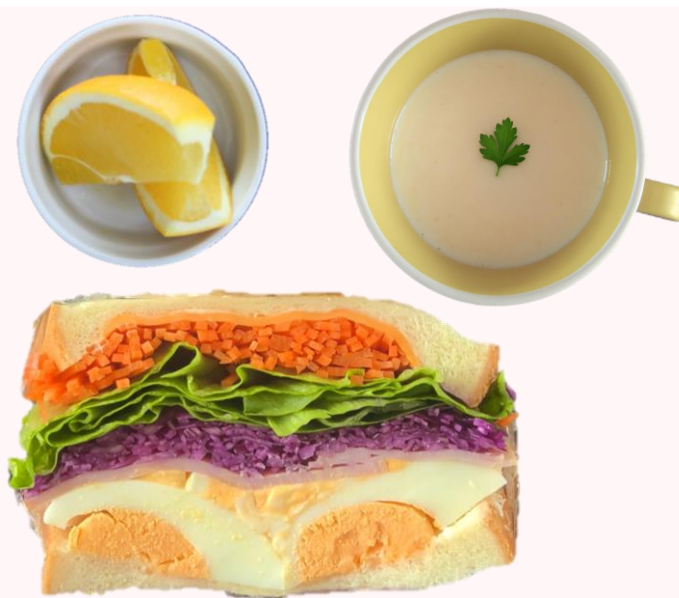


1 週間の献立

MON



TUE



WED

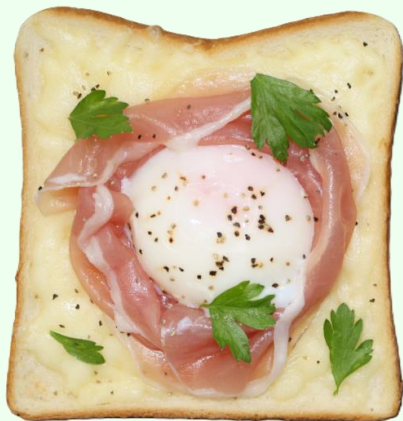


THU



1 週間の献立

FRI



SAT



SUN



パンに野菜や卵、ハムなどをのせたり、はさんだり、スープに野菜を入れたりすると、栄養がアップ！

牛乳やヨーグルト、チーズを組み合わせることで、カルシウムも摂れるのでいいね！

きみなら
どんなトースト、サンイッチを作る？
どんなスープを作る？



あとがき

この本『加茂丘高校生が考案する朝ごはん』を手にとっていただき、ありがとうございます。
朝食は、1日の始まりを彩る大切な時間です。この本を通して、皆さんが新しい朝食のアイデアや楽しみ方を見つけていただけたら嬉しく思います。

この本を制作するきっかけとなったのは、私たち自身が「朝食を食べていない」という現状に気づいたことでした。「なぜ朝食を食べないのか?」「そもそも朝食はなぜ必要なのか?」という素朴な疑問から、このプロジェクトが始まりました。

豊田市健康づくり応援課の方々にご協力いただきながら、朝食の重要性や自分たちの朝食習慣の改善点について学ぶことができました。その学びをきっかけに、私たちの朝食は少しずつ変わっていきました。これまで朝食を食べていなかった人が食べるようになり、野菜をあまりとっていなかった人も、栄養バランスを意識するようになりました。

そこで私たちは、忙しい朝でも手軽に作れる栄養満点の朝食を考案しました。朝は慌ただしく、なかなか余裕がないこともありますが、たとえば夕食のおかずを多めに作って冷蔵保存したり、時間のあるときに具材を切って冷凍しておいたりすることで、簡単に、そして素早く朝食を準備することができます。

ひとりでも多くの人に朝食を食べてもらい、健康に過ごしてほしいという願いを込めて、今後はイベントなどにも参加しながら、朝食の大切さを広めていきたいと考えています。

人生100年時代を迎え、私たちの健康は日々の積み重ねによって、良くも悪くも変わっていきます。少しずつでも健康を意識し、明るく健やかな毎日を過ごすために、まずは朝食から見直してみませんか?そしてこの本が、日々の健康について考えるきっかけとなれば幸いです。

令和7年度 3年「ライフ・プロジェクト（家庭）」選択生徒一同



加茂丘高校生が考案する朝ごはん ～1日の始まりは朝食から～

2025年8月18日発行

編集担当 愛知県立加茂丘高等学校
生徒 令和7年度3年「ライフ・プロジェクト（家庭）」選択者18名
家庭科教員 安達 容子 宇佐美 登志子
実習教員 日比谷 裕子

連携事業 藤岡・藤岡南・小原地区コミュニティー会議

発行 愛知県立加茂丘高等学校
〒470-0451 愛知県豊田市藤岡飯野町太田代1137-30
電話 0565-76-2241
FAX 0565-76-2491

印刷製本 サナゲ印刷株式会社

豊田市健康づくり
キャラクター
きらちゃん



健康の輪を広げよう!!



この本をダウンロードして
広めよう!

