

加茂丘高校生が考案する

朝ごはん



1日のスタートは朝ごはんから!

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！



※『健康づくり豊田21計画（第四次）』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・牛乳などのたんぱく質)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！
ハム、卵、納豆、チーズ、牛乳など



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



和食の朝ごはん ～ 一汁三菜 ～

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ハ

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、8ハ



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！
 卵は完全栄養食品！
→P12ハ

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ハ

【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、豆乳

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！



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！！

POINT 1 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



POINT 2 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**(ツナ・サバなど)や**乾物**(わかめ、麩など)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、オクラ、かぼちゃ、里芋ごぼうなど)や**水煮野菜**、**カット野菜**を使おう。
- ・**レンジ**、**キッチンバサミ**、**スライサー**を上手に使おう。

POINT 3 栄養バランス

- ・多様な食材を組合せて栄養バランスを整えよう。
- ・野菜や果物からビタミンと食物繊維を補おう。
- ・汁物は具材を増やし、塩分のとり過ぎを防ごう。




彩りを意識すると自然とバランスが良くなるよ！

洋食の朝ごはん


牛乳/スープ

牛乳、コンスープ
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ハ


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ハ


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ハ

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ハ

【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いいので、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日どれぐ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**

【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**

【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、大腸がん予防**
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**

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。

※『健康づくり豊田 21 計画（第四次）』統計より



主食 ～ 栄養アップ！ごはん料理 ～

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
卵をのっけて栄養アップ！

【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 ・冷凍オクラ ・生卵 ・梅干し
- ・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



- ・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
など好きな具材を
サンドしてもいいね



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、ウイナー、ピーマン、チーズをのせて焼く



きのこトースト 🍷 マヨネーズで炒めた、しめじ、エリンギに塩こしょうをした具と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



とろっと温玉トースト 🍷 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！

さらに、ビタミンを含むレタスやトマトなどの野菜を挟むと、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
- ・アボカド
- ・オニオン
- ・スライス
- ・クリーム
- ・チーズ
- ・レモン汁
- ・塩こしょう



- ・食パン
- ・ゆで卵
- ・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

カラフルサンド



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 ～

卵と野菜のチーズ焼き



- ・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



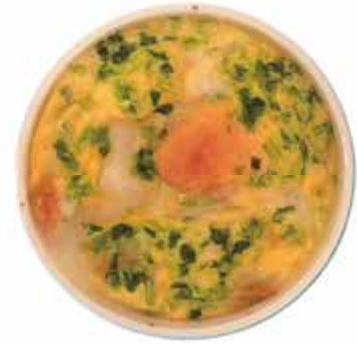
・冷凍かぼちゃ・ベーコン・チーズ

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
※鶏ガラスープの量を半分にする

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 大さじ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

- ☆麵つゆ
- ・冷凍 ほうれん草
- ・しめじ



ほうれん草とちくわの酢みそ和え

- ☆酢みそ
- ・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



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しドレッシングをかける

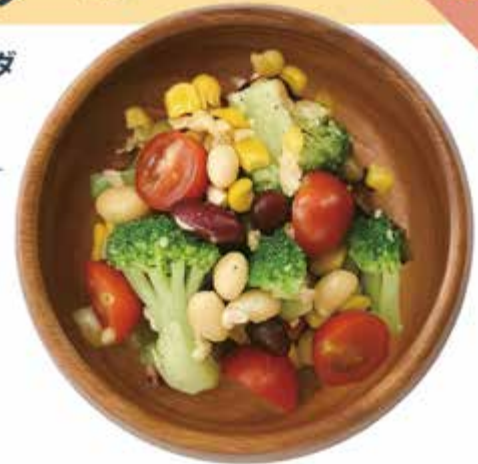
紫キャベツラペ



- 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

彩り豆サラダ

- ・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！

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
- ・クルトン
- ・粉チーズ
- ・ドレッシング

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



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



白だしでお吸い物を作ろう！

- お吸い物パック 1袋
- (和風だし顆粒 小さじ1/2、塩・しょうゆ 各少々)

- 🍷好きな具材とあ吸い物パックを入れ、熱湯を注ぐ

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

豆腐とわかめの
みそ汁

- ・豆腐
- ・味付油揚げ
- ・乾燥わかめ
- ・ネギ

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

ほうれん草の
お吸い物

- ・冷凍ほうれん草
- ・かにかま
- ・麩

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

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

具だくさんの豚汁



- ・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

ミルクスープ



- ・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日ががんばろう！
スイッチオン！



1週間の献立

月



- ・ごはん
- ・桜えび&青のりの卵焼き(P12)
- ・具だくさんの豚汁(P17)



火

- ・しらす丼(P8)
- ・ほうれんそうとちくわの酢みそ和え(P14)
- ・ほうれん草のお吸い物(P16)



水



- ・鮭とほうれん草の混ぜご飯(P9)
- ・コーンと枝豆の卵焼き(P12)
- ・オクラとチーズのおかか和え(P14)
- ・とろろ昆布のみそ汁(P16)



木

- ・オクラ&ツナ丼(P8)
- ・ほうれん草のごま和え(P14)
- ・豆腐とわかめのみそ汁(P16)



1週間の献立

金



- ・ねばねば丼 (P8)
- ・ほうれん草のおかか和え (P14)
- ・卵豆腐のお吸い物 (P16)



土



- ・ごはんサンド (P9)
- ・ほうれん草のおかか和え (P14)
- ・卵豆腐のお吸い物 (P16)

日



- ・おにぎり
- ・鮭の塩焼き
- ・ハムとチーズの卵焼き (P12)
- ・ほうれん草ときのこのお浸し (P14)
- ・豆腐とわかめのみそ汁 (P16)



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



- ・ロールパン
- ・栄養満点！
シーザーサラダ
(P15)
- ・春雨スープ
(P16)

TUE



- ・カラフルサンド
(P11)
- ・コーンスープ
(P17)
- ・オレンジ

WED



- ・クロワッサンサ
ンド(P11)
- ・ミネストローネ
風スープ(P17)
- ・オレンジ

THU



- ・トースト/バター
- ・スクランブル
エッグ
- ・ベーコン
- ・サラダ
- ・キウイ
- ・ほうれん草の
スープ(P16)

1週間の献立

FRI



- ・とろっと温玉トースト(P10)
- ・ほうれん草とツナのサラダ(P15)
- ・キャベツ＆ブロッコリーのスープ(P17)



SAT



- ・トマト風野菜リゾット(P9)
- ・かぼちゃのキッシュ(P13)
- ・キャロットラペ(P15)
- ・紫キャベツラペ(P15)



SUN



- ・アボカドトースト(P10)
- ・卵とキャベツのココット(P13)
- ・ミルクィスープ(P17)



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、サンドイッチを作る？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。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～

発行日 2025年8月18日 初版
2026年6月30日 改訂版（第1回）

編集担当 愛知県立加茂丘高等学校
生徒 ライフ・プロジェクト（家庭）選択生徒
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
トヨタ生活協同組合メグリア

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



健康の輪を広げよう!!

豊田市 健康づくり
キャラクター きらちゃん



簡単おいしい
朝ごはん



👉 作ってみよう 👈