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**

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・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

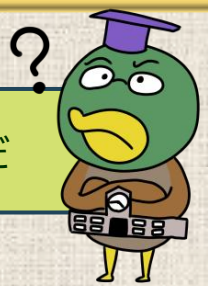
ステップ2

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

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、8へ

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、13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、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!!

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

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**（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。

POINT３　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**

【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**

【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。

※『豊田市健康づくり計画21（第4次）』統計より

和

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

【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

忙しい朝におすすめ
卵をのっけて栄養アップ！

和　　洋

主食　～　栄養アップ！ごはん料理　～

ごはんサンド

・ごはん　・海苔　・卵焼き　レタス・
・厚切りハム　・トマト　・マヨネーズ

・ごはん　・海苔　・卵焼き　・牛肉コロッケ
・レタス　・きゅり　・ソース　・マヨネーズ

🌻のりの上にご飯をのせ、好きな具材を挟む

焼さばや唐揚げなど
好きな具材をサンド
してもいいね✨

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

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

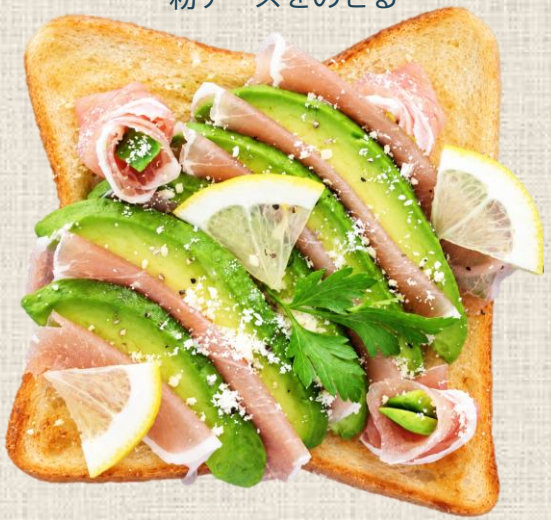
主食　～　栄養アップ！　パン料理　～

洋

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
- 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

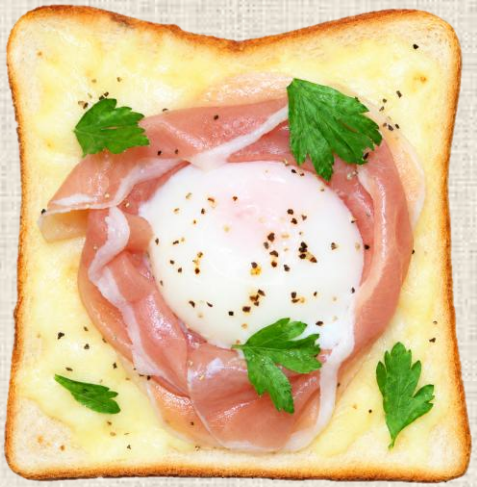
アボカドトースト
- マヨネーズをぬって焼く
- アボカド、生ハム、レモン、粉チーズをのせる



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　～

洋

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！

ツナ＆トマトの フランスパンサンド

・フランスパン　・ツナ　・オニオン
・マヨネーズ　・トマト　・レタス
・バター　・塩こしょう

カラフルサンド

・食パン
・ゆで卵
・チーズ
・ハム
・キャロット ラペ
・紫キャベツ 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

和

主菜　～　栄養アップ！　魚料理　～

さばマヨおにぎり

・ご飯　・さば缶(しょうゆ)　・マヨネーズ
・大葉　・ごま

- 材料をご飯に混ぜる
- おにぎりを大葉で巻く

【さばの栄養】

・DHA.EPA➡血液サラサラ＆脳の活性化
・たんぱく質➡元気の源
・カルシウム➡骨を丈夫にする
・ビタミンB➡疲労回復

忙しい朝にぴったりな食材です！

さば缶のっけご飯

・ご飯　・サバ缶(醤油)　・大葉
・ごま　・バター　・刻みのり

- ご飯に、ハサミで千切りした大葉、身をほぐしたさば、温泉卵をのせる
- ごま、溶かしバター、刻みのりをかける

★洋風せいろ蒸し★

・ベーグルやフランスパンを一緒に蒸そう
・小さいお皿に卵を割り入れて目玉焼き風に！
・ウインナーを入れてもおいしいよ
・好きな冷凍野菜を入れて野菜も摂ろう！

野菜たっぷり✨ 鮭のせいろ蒸し

[鮭のバター焼き]
・鮭　・バター　・塩こしょう　・レモン
・冷凍いんげん

[温野菜]
・冷凍野菜ミックス　・冷凍ほうれん草
・とうもろこし　・ポン酢

[田楽みそ]
・豆腐　・味噌だれ

- せいろに具材を入れて蒸し、最後にほうれん草を添える

主菜　～　栄養アップ！卵料理　～

洋

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

トマトとネギの卵焼き

落とし卵グラタン

・卵
・トマト
・コールスロー
　サラダ
・マヨネーズ
・塩こしょう

🌻 具材をのせてトースターで焼く
🌻 卵黄に楊枝で穴をあけ、ラップをしてレンチンOK

【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

温泉卵をのせたり、かぼちゃサラダやポテトサラダを入れてもおいしいよ!

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

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

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

和

副菜　～　簡単！和えるだけ　冷凍食品の活用　～

ほうれん草とカニカマのごま和え

★胡麻和えの素
・冷凍
　ほうれん草
・カニカマ
・ごま

しめじとほうれん草のお浸し

★麺つゆ
・冷凍
　ほうれん草
・しめじ

豆腐と水菜の昆布和え

★塩昆布
・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

えのきとしめじの塩昆布和え

★塩昆布
★ごま油
・しめじ
・えのき
・ごま

小松菜や、もやし、ブロッコリーなど
好きな味で和えればいいんだね！

ラップをかけ、きのこをレンチンし、
塩昆布などを和える

副菜　～　簡単！彩りサラダ　～

洋

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

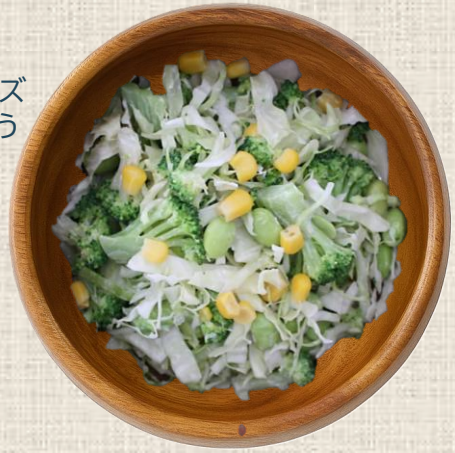
サンドイッチやサラダ、お弁当のおかずの色どりにおすすめ！作り置きしておこう！

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

和

汁物　～　簡単！具材を入れて熱湯をそそぐだけ　～

洋

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！

お吸い物の素　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
・みそ玉

麩と白はんぺんのお吸い物

・白はんぺん
・麩
・三つ葉
・お吸い物の素

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
・コンソメ

あおさと豆腐みそ汁

・あおさ
・豆腐
・みそ玉

温玉のお吸い物

・温泉卵
・麩
・ねぎ
・ごま
・お吸い物
　の素

オニオンスープ

・フライドオニオン
・コンソメ
・パセリ

【あおさの栄養】
・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

和　　洋

汁物　～　栄養アップスープ　～

具だくさんの豚汁

・みそ玉1個
・冷凍豚汁の具
（又は水煮、豚肉）

- 水、具材を入れ加熱
- みそ玉を入れる

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

具だくさん！食べるトマトスープ

・トマトジュース 100ml
・水 100ml
・ベーコン
・ミックスベジタブル
　・しめじ
　・サラダ豆
・コンソメ 小さじ1

- 鍋に材料を入れ加熱
- レンチンOK！

ブロッコリー＆サラダ豆のミルクスープ

・冷凍ブロッコリー
・サラダ豆
・しめじ
・ベーコン
・牛乳 100ml
・水 80ml
・コンソメ 小さじ1
・パセリ

- 鍋に水、ベーコンしめじ、豆を入れ加熱
- 牛乳、コンソメ、ブロッコリーを入れ加熱

ほうれん草とウインナーの豆乳スープ

・豆乳 100ml
・水 80ml
・ウインナー
・しめじ
・冷凍ほうれん草
・コンソメ 小さじ1

- 鍋に水、コンソメ、ウインナー、しめじを入れ加熱
- 豆乳、ほうれん草を入れる

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！

和

家庭で作った朝ごはんを紹介♪

★おにぎり
　　昆布・たらこ

★みそ汁
　　豆腐・油揚げ
　　ねぎ・わかめ

★焼鮭

★卵焼き

★ほうれん草のおひたし

★アスパラソテーとトマト

★ヨーグルト＆キウイフルーツ

【おすすめポイント】

おにぎりに好きな具を入れて、朝から栄養を摂ろう！
いろんな具を選べて飽きずに毎日食べれるよ♪
冷凍野菜を使って、簡単調理でバランスアップ！
ヨーグルト＆果物でカルシウム、ビタミンが摂れるのでおすすめ♪

和

家庭で作った朝ごはんを紹介♪

★筍ご飯

筍・ねぎ

★しじみ汁

しじみ・ねぎ

★だし巻きたまご

★ほうれん草の

胡麻和え

【おすすめポイント】

春が旬のたけのこご飯が主役の朝ごはん♪
しじみのみそ汁と卵焼きでたんぱく質もしっかり補給できます。
しじみに含まれるオルニチンは、疲労回復をサポート！
朝ごはんでにパワーチャージしよう！

家庭で作った朝ごはんを紹介♪

洋

★ロールパンサンド

レタス・ハム・チーズ・卵
ケチャップ

★コンソメスープ

キャベツ・玉ねぎ・人参
小松菜・ウインナー
コンソメ

★サラダ

レタス・ミニトマト・卵
ドレッシング

★ヨーグルト

桃ジャム

【おすすめポイント】

簡単！栄養バランス！カルシウムたっぷり朝ごはん！
栄養バランスを意識し、野菜やたんぱく質、カルシウムをしっかり摂れるメニューにしました！
忙しい朝でも、少し意識するだけで栄養バランスの良い食事を作れるので、ぜひ朝ごはんをしっかり食べてほしいです！

家庭で作った朝ごはんを紹介♪

洋

★クロワッサンサンド
　ゆで卵・レタス
　クロワッサン
★ミネストローネ風スープ
　ウインナー・ニンジン
　キャベツ・トマト
★ヨーグルト

【おすすめポイント】

簡単！クロワッサンを切って好きな具を挟むだけ！
前日にゆで卵を作っておくのがポイント♪
ミネストローネ風スープは野菜がたくさん摂取できるし、
体の体温を上げ、元気な1日がスタートできるよ！

あとがき

この本『加茂丘高校生が考案する朝ごはん』を手に取っていただき、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８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）
2026年10月24日　改訂版（第2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会議
トヨタ生活協同組合メグリア他

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 👆