

ちのし

朝食編

元気もりもり レシピ集

一日のスタートに
おいしく簡単な朝ごはんを
いただきま〜す。

〈茅野市食育キャラクター〉
3人の栄養マン



ほかほかマン

ばわーマン

げんきマン

茅野市

ちのしで育てる元気な人づくり・元気な地域づくり

茅野市では、「元気もりもり食育プラン」で食育の推進を行っています。

3つの柱で進めています

- ち 地域の食文化を大切に守り、伝えます
- の 望ましい食生活で健康長寿を目指します
- し 食でコミュニケーションアップを図ります

おいしく手軽に作れる朝食のレシピを市民の皆さん、市内に勤務されているみなさんから応募いただきました。特に今回は、小学生の皆さんからも沢山応募していただきました。

朝食作りの参考にさせていただき、朝から元気もりもりの生活を送っていただくことを願っています。



3人の栄養マン

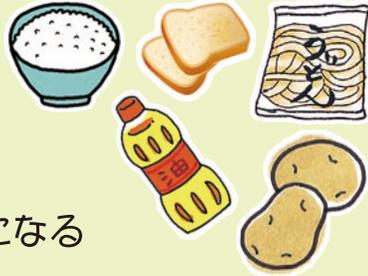
茅野市食育キャラクター



ほがほがマン

主食

からだを
あたため
力のもとになる



ごはん・パン・あぶら・いも類など

主菜

じょうぶな
からだを
つくる



魚・肉・豆腐・卵など



ばわーマン

副菜

病気をしない
からだをつくる



野菜・くだものなど



げんきマン

朝ごはんパワーで元気もりもり♪

朝ごはんパワー

体温を上げる
脳が活発に働く
快便効果
肥満予防



ぱわーマン げんきマン ほがほがマン

1日のスタートである「朝ごはん」をしっかりと食べることで脳や身体が活動状態になります。

まずは早寝・早起き！主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べて、元気もりもりになりましょう！

朝食でスイッチオン！

1. めざめのスイッチ



朝だー！
あ～おなか
がすいた！

2. からだのスイッチ

元気いっぱい！
がんばるぞ！



3. あたまのスイッチ

今日も
さえているぞ！



4. うんちのスイッチ

おうちでうんち！
すっきり1日を
スタート！

朝ごはん！しっかり食べて、ステップアップ！

主食・主菜・副菜をそろえて、元気もりもりになろう！

ステップ1

目覚め
スイッチオン！

主食

主食には脳と体のエネルギー源となる糖質が含まれています。

なかでもブドウ糖は、脳に使われるエネルギー源として大切です。



ステップ2

持久力
アップ！

主食 + 主菜

主菜には、たんぱく質が多く含まれるため、体温を上げる働きがあり、活動を継続させます。



ステップ3

集中力
アップ！

主食 + 主菜 + 副菜

副菜には、ビタミン類が多く、糖質や脂質が身体の中で効果的に動くように助けてくれます。食物繊維も多くとれ、排便を促します。

ここを
目指そう！



+

汁物
(飲み物)

他のメニューでは足りない栄養素を補うことができます。

また、汁物は具材によっては、主菜、副菜にもなります。

