

# かんたん朝ごはんレシピコンテスト 優秀賞受賞者

「簡単にできる朝ごはんのレシピを知りたい」という皆さんのために、「かんたん朝ごはんレシピコンテスト」を開催したところ、全体で691人から応募があり、10部門で優秀賞作品が選ばれました。

## 高校生

**ごはん・パン部門** 満潮 佳乃さん(北松農業高)

**しるもの部門** 針尾 咲生さん(北松農業高)

**おかず部門** 野上 亜澄さん(北松農業高)

## 中学生

**ごはん・パン部門** 早田 みゆさん(生月中)

**しるもの部門** 神田 愛実さん(中野中)

**おかず部門** 久豊 結月さん(平戸中)

## 小学生

**低学年おかず部門** 脇阪 こなつさん(田平南小)

**高学年ごはん・パン部門** 松永 明日華さん(山田小)

**高学年しるもの部門** 柳本 鼓太郎さん(平戸小)

**高学年おかず部門** 垣添 将吾さん(山田小)



1\_表彰式の写真(出席者のみ)  
2\_3\_選定の様子

簡単に作ることができ、アイデアあふれる応募作品の中から一部を紹介します。



## 野菜ゴロゴロ豚汁

材料(2人分)

- しいたけ 2枚
- にんじん 30g
- 大根 30g
- こんにやく 30g
- 豆腐 100g
- ごぼう 20g
- さつまいも 1/2個
- 豚肉 30g
- だしの素 小さじ1
- 水 400ml
- みそ 大さじ1・1/2



- ①しいたけはうす切りにし、にんじんと大根はいちょう切りにする。こんにやくはうす切り、豆腐は一口大にする。
- ②ごぼうはささがき、さつまいもは5mm幅のいちょう切りにし、数分間水にさらす。
- ③鍋に油を入れ、豚肉を炒め、火の通りにくいさつまいも、にんじん、大根を加える。
- ④油が全体に回ったら、しいたけ、ごぼう、こんにやくを加えて、サッと炒める。
- ⑤水とだしの素を加え、煮立ったらアクを取り、蓋をして10分煮る。
- ⑥豆腐を加え、お玉にみそを入れ、汁で溶きのばして加える。

北松農業高等学校 針尾 咲生さん



# 朝ごはん で元気な1日に!

～ひらど食育通信を発行しました～

平戸市では、市民一人ひとりが年齢に応じた食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることを目指し、市内関係団体と協力し「健康寿命の延伸につながる食育の推進」に取り組んでいます。食習慣の中でも「朝ごはん」は、1日の始まりを気持ちよくスタートさせる大切な役割を持っています。今回、朝食の摂取率向上に向けて簡単に作ることができる朝ごはんレシピを掲載した食育通信を発行しました。平戸市内の食に関する関係団体および各公民館に設置していますので、ぜひ手に取りご覧ください。

☎健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125



すりみのみそしる ひらどん「卵雑炊」 マグカップオムライス  
夏を元気にぐだくさんみそしる 食欲わくわく 平戸しょうゆ香ばしおにぎり 平戸のあまいしょうゆを使った野菜マリネ  
平戸ロマンとベーコンのいため物 平戸産じゃがいものガレット かまびら

◀ 入選作品一覧



### 朝ごはんの役割① 体温を上げる

バランスのよい朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がっている体温が上がり、活動モードに切り替わります。

### 朝ごはんの役割② 体内時計のリセット

25時間周期で動いている体内時計は、朝ごはんを食べて、日光を浴びることで、24時間にリセットされます。

### 朝ごはんの役割③ 体のエネルギー補給

エネルギー切れの体に、朝ごはんを食べることで栄養補給することができます。エネルギーがないと、体は十分に活動することが出来ません。

### 朝ごはんの役割④ 排便(うんち)のリズムを整える

朝は腸が動きやすく、毎朝決まった時間に朝ごはんを食べると、排便(うんち)のリズムを整えることにつながります。

### 朝ごはんを食べないと・・・

▶疲れやすい ▶太りやすい ▶集中力が続かない ▶ケガをしやすい ▶生活習慣病のリスクを高めるなどのリスクがあり、元気な1日を過ごすことができません。

また、砂糖の量が多い菓子パンや、飲み物だけの朝ごはんでは、腹持ちが悪く、10時くらいになると集中力がなくなります。そのため、せっかく朝ごはんを食べても、朝ごはん抜きと同じようにイライラしやすくなります。