

かんたん あさ  
 「簡単! グッドバランス! 朝ごはん  
 げんき い  
 ~元気のスイッチを入れよう~」

あさひ健康  
 マスター  
 チャレンジ  
 対象事業

おわりあさひしりつ 尾張旭市立 本地原小 学校

メニューのなまえ

6 ねん 3 ぐみ  
 6年 3組

レンジで簡単・野菜たっぷりとり団子スープ

ふりがな

さとう みゆ

しめい  
 氏名

佐藤 美結

おも ざいりよう  
 主な材料

あか からだ  
 赤(体をつくるもとになるもの)

れい 例: とりにく、たまご、牛乳

・とりにく(むねひきにく)

・たらこ

・かつおぶし

・ヨーグルト



き  
 黄(エネルギーのもとになるもの)

れい 例: ごはん、パン、じゃがいも

・ごはん

・かたくり粉

このメニューのアピールポイントを書いてください。

かんたん てがる くふう て はい しょくざい くふう  
 簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、  
 しょくよく くふう ちようしよく まいにちた くふう  
 食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など

朝の急がしい時間帯でも冷蔵庫の中にある野菜ととりのむき肉を使ってレンジで簡単にできるスープです。

とりむき肉をぶたのむき肉やウィンナーに変えたり、スープをとりがらスープから和風たじに変えたりアレンジしたいメニューもふくらみます。野菜もたっぷりくれます。

みどり からだ ちようし  
 緑(体の調子をととのえるもの)

れい 例: とまと、ほうれんそう、みかん

・白菜

・みかん

・にんじん

・ブルーベリー

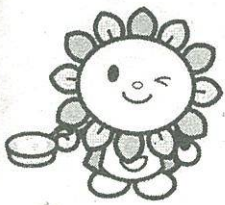
・ねぎ

・しめじ

・小松菜

・えのき





「簡単! グッドバランス! 朝ごはん  
~元気のスイッチを入れよう~」

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

おわりあさひしりつ 尾張旭市立 <sup>ねん</sup>5年 <sup>くみ</sup>1組 <sup>がっこう</sup>学校

ふりがな <sup>く</sup> <sup>しま</sup> <sup>い</sup> <sup>ふ</sup> <sup>み</sup>

氏名 九九嶋 一 紗

おも <sup>ざいりょう</sup> 主な材料

<sup>あか</sup> <sup>からだ</sup> 赤(体をつくるもとになるもの)

例: <sup>とりにく</sup>、<sup>たまご</sup>、<sup>牛乳</sup>

たまご、牛乳、ヨーグルト、ベーコン

<sup>き</sup> 黄(エネルギーのもとになるもの)

例: <sup>ごはん</sup>、<sup>パン</sup>、<sup>じゃがいも</sup>

本麦こ、じゃがいも、バター

<sup>みどり</sup> <sup>からだ</sup> <sup>ちょうし</sup> 緑(体の調子をととのえるもの)

例: <sup>とまと</sup>、<sup>ほうれんそう</sup>、<sup>みかん</sup>

とまと、レタス、きゅうり、スナックえんどう、りんご、ジャム

メニューのなまえ  
野菜たっぷり?  
つつみクレープ



このメニュー  
簡単・簡単・簡単  
食欲をそでるための工夫、新長を毎日長へるための工夫など

つつみクレープにほろもつ物をかえると、いろいろな味をたのしめる。  
クレープに、バナナをつつむと、おかしにもなっていて、あきない。





「簡単！グッドバランス！朝ごはん  
～元気のスイッチを入れよう～」



おわりあさひしりつ 西中  
尾張旭市立 学校  
3年 E組

メニューのなまえ  
ほろりやさしい朝ごはん

ふりがな  
すまはら そうま  
氏名  
杉原 壮真



おもな材料  
赤(体をつくるもとになるもの)  
例:とりにく、たまご、牛乳  
豚バラ  
ちりめんじゃこ  
みそ  
ヨーグルト  
卵

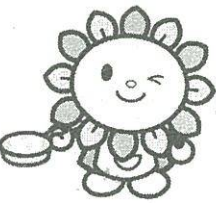
黄(エネルギーのもとになるもの)  
例:ごはん、パン、じゃがいも  
米 X-プルシロップ  
砂糖  
ごま  
ごま油  
オリーブ油

このメニューのアピールポイントを書いてください。  
簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、  
食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など  
短時間で火が通るように大根と人参のいちよう切りを薄く切った。  
みそ田楽は甘めに作り、おにぎりを焼いて香ばしくした。  
ヨーグルトの甘さを足すため、X-プルシロップをかけた。  
ちりめんじゃこと食材で残ったセロリの葉っぱを使ってふりかけを作り、甘さの食感に変化を加えた。  
食欲がない朝でもかみつき食べられるように彩りや食感や香りを考えてつくりました。

みどり 緑(体の調子をととのえるもの)  
例:とまと、ほうれんそう、みかん  
大根 セロリの葉っぱ  
人参 人参にんじん  
ニラ いちご  
白菜 キウイ  
サニーレタス  
ブロッコリー  
シソトマト



「簡単！グッドバランス！朝ごはん  
 ～元気のスイッチを入れよう～」



おわりあさひしりつ 尾張旭市立 東 がつこう 学校

2 ねん F ぐみ組

メニューのなまえ

腸活 朝ごはん

ふりがな  
 ぶくむら りこ

しめい  
 氏名  
 福村 梨湖

おも ざいりよう  
 主な材料  
 あか からだ  
 赤(体をつくるもとになるもの)

れい  
 例: とりにく、たまご、牛乳  
 納豆・チーズ、のり、  
 豆腐、みそ、魚粉  
 魚肉ソーセージ  
 塩こんぶ  
 ヨーグルト



き  
 黄(エネルギーのもとになるもの)

れい  
 例: ごはん、パン、じゃがいも  
 ごはん  
 里芋  
 油  
 ごま油、ごま  
 マヨネーズ

このメニューのアピールポイントを書いてください。

かんたん てがる くふう て はい しょくざい くふう  
 簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、  
 しょくよく くふう ちょうしよく まいにちた くふう  
 食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など

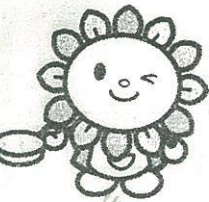
アスリートフードマイスター3級、美腸プラント2級の資格を  
 もっているのでものを生かして料理を作ってみました。  
 「まごわやさしい」を基本に家庭にあるもので節約できて、  
 簡単でおいしいです。

みどり からだ ちょうし  
 緑(体の調子をととのえるもの)

れい  
 例: とまと、ほうれんそう、みかん  
 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、  
 セリ、干し大根  
 法華草  
 キャベツ、キュウリ  
 みかん、パイナップル、黄桃、  
 干しぶどう

特にみそ汁の臭はいいから入れること。品数も3種類以上  
 入れるといいです。わか「家では玉ねぎ」、きのこ類を必ず入れます。  
 あとの野菜などはその時家にあるものでOKです。具材をいっぱい  
 入れることでお腹もいっぱいになり腸内環境も整います。





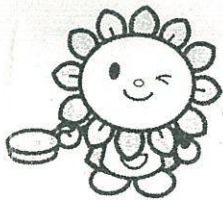
「簡単！グッドバランス！朝ごはん  
 ～元気のスイッチを入れよう～」



おわりあさひしりつ 尾張旭市立 <b>東中</b> 学校	メニューのなまえ 野菜たっぷりスープパスタ
ねん 年 C 組	
ふりがな なるせ みく	
氏名 成瀬 未来	
おも ざいりょう 主な材料	
あか からだ 赤(体をつくるもとになるもの)	
例:とりにく、たまご、牛乳 ベーコン ウィナー	
き からだ 黄(エネルギーのもとになるもの)	
例:ごはん、パン、じゃがいも じゃがいも ショートパスタ	このメニューのアピールポイントを書いてください。 (簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、 食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など) ・ショートパスタなのでゆで時間の短縮できます。 ・スーパーなどに普通に売っている物でつくれるので、とても簡単です。 ・朝あまり食欲がなくても手軽で少しの量でもパスタが入っているのでおなかにたまります。 ・このスープなら、毎日、野菜をかえたりパスタをパンツリなどにするのもいいと思います。 ・出来るだけ火の通りやすいように材料は細かく切ります。
みどり からだ ちょうし 緑(体の調子をととのえるもの)	
例:とまと、ほうれんそう、みかん にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ピーマン コーン	

B612





「簡単！グッドバランス！朝ごはん  
～元気のスイッチを入れよう～」



おわりあさひしりつ 尾張旭市立 **本地原** 小学校

6年 1組

ふりがな はぎ ねん かり か

氏名 萩原 りお

おも さいりょう 主な材料

あか からだ 赤(体をつくるもとになるもの)

れい 例: とりにく、たまご、牛乳

ベーコン、たまご、チーズ

メニューのなまえ

野菜たっぷりバーコトースト



き 黄(エネルギーのもとになるもの)

れい 例: ごはん、パン、じゃがいも

パン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ

みどり からだ ちょうし 緑(体の調子をととのえるもの)

れい 例: とまと、ほうれんそう、みかん

ブロッコリー、リンゴ、コンジヤク、はくさい、えのき、もやし

このメニューのアピールポイントを書いてください。

簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など

ポテトサラダにリンゴをとり入れ、そのリンゴは皮を残し、食感があるポテトサラダにした

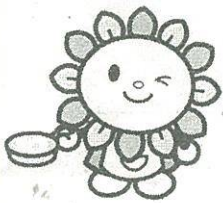
スープはやさいをとり入れやすいコンソメスープにした

主食のパンには学校の調理実習をつくらしたスクランブルエッグを入れた

このメニューは火は2回しか使っていないからレコジでかんたんにつくれる

はくさい、もやしなど手に入りやすいものをつかった





かんたん あさ  
 「簡単！グッドバランス！朝ごはん  
 げんき い  
 ～元気のスイッチを入れよう～」

あさひ健康  
 マイスター  
 チャレンジ  
 対象事業

おわりあさひしりつ  
 尾張旭市立 白馬 小学校  
 3 ねん 2 くみ組

メニューのなまえ  
 かせりたつりまの風まにせりた

ふりがな  
 みつり しんか  
 しめい  
 氏名 三浦春何

おも ざいりょう  
 主な材料  
 あか からだ  
 赤(体をつくるもとになるもの)

れい  
 例: とりにく、たまご、牛乳  
 鶏肉チース  
 たまご、ツナ、オノリ



き  
 黄(エネルギーのもとになるもの)  
 れい  
 例: ごはん、パン、じゃがいも  
 たはん、クリームかん、  
 チョークリームかん、  
 グラマ、エス、由、  
 さとう、マゼン

このメニューのアピールポイントを書いてください。  
 (かんたん てがる くふう て はい しよくざい くふう  
 簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、  
 しよくよく くふう ちょうしよく まいにちた くふう  
 食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など)

みどり からだ ちょうし  
 緑(体の調子をととのえるもの)  
 れい  
 例: とまと、ほうれんそう、みかん  
 レタス、大じん、  
 ほうれんそう、  
 テロックリー、トマト  
 ねだ、リンゴ

① ① 色のまにせり、色々な食材  
 がとれるようにしました。  
 ② 音周りに電子レンジを  
 使いました。  
 ③ 色々な調味料をつかって味に  
 入んかを入れました。  
 ④ ...





「簡単！グッドバランス！朝ごはん

～元気のスイッチを入れよう～

あさひ健康  
 マスター  
 チャレンジ  
 対象事業

おわりあさひしりつ 尾張旭市立 <sup>白鳳小</sup> 学校

2年 2組

ふりがな えんどう かい

氏名 遠藤 加惟

主な材料

赤 (体をつくるもとになるもの)

例: とりにく、たまご、牛乳  
 みそとうふ、あかめ  
 チキン、チーズ

メニューのなまえ 元気に学校に行こう!!  
 体が目ざめる朝ごはん。



黄 (エネルギーのもとになるもの)

例: ごはん、パン、じゃがいも  
 パン、マヨネーズ、  
 じゃがいも

このメニューのアピールポイントを書いてください。  
 (簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、  
 食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など)

おきたばかりだと、たくさん食べられ  
 ないのでも、少ない品数でたくさんおい  
 しょうかといれるようにみそ汁にいろいろな  
 やさいを入れた。  
 おいとりの野菜を一つたりして、手ばや  
 く作れるようにくふうした。

緑 (体の調子をととのえるもの)

例: とまと、ほうれんそう、みかん  
 こんにゃく、だいこん、  
 にんじん、なす、ゆめぎ  
 ブロッコリー、ほしのかき、  
 ごぼう





# 令和2年度健康朝食メニュー 応用紙 (一般用)

## 簡単！グッドバランス！朝ごはん ～元気のスイッチを入れよう～



あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

ふりがな えんどう あい	メニューの名前
氏名 遠藤 藍	元気をチャージ☆まごわやさしいボウルごはん
<p>入賞の場合の連絡先、参加記念品の送付先として必要ですので、必ず裏面に、氏名、住所、電話番号をご記入ください。</p>	
<p>主な材料</p>	
<p>赤(体をつくるもとになるもの)</p>	
<p>例:とりにく、たまご、牛乳</p> <p>しらす、わかめ、卵、高野豆腐、味噌、ヨーグルト</p>	
<p>黄(エネルギーのもとになるもの)</p>	<p>このメニューのアピールポイントを書いてください。</p> <p>〔簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など〕</p> <p>《メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・元気ボウル:ごはん、小松菜のおひたし、にんじん、しらす、わかめ、タレ(しょうゆ、みりん、白だし)</li> <li>・温泉卵:そのままでも、ボウルにかけても◎</li> <li>・味噌汁:里芋、ねぎ、高野豆腐、えのき、味噌</li> <li>・デザート:プレーンヨーグルト、ゆで小豆(砂糖と塩麴を入れて炊いたもの。市販のゆで小豆でも◎)</li> </ul> <p>◆時間のない朝や食が細い人でも食べやすいよう、丼にしました</p> <p>◆温かい味噌汁で体が目覚めます</p> <p>◆高野豆腐は細かい状態で売っているものを使うと、戻さずすぐに使えて便利です</p> <p>◆ヨーグルトとゆで小豆は意外な組み合わせなようですが美味しいです。食物繊維もとれます</p> <p>◆ま→小豆、高野豆腐、味噌</p> <p>ご→ごま</p> <p>わ→わかめ</p> <p>や→小松菜、にんじん、ネギ</p> <p>さ→しらす</p> <p>し→えのき</p> <p>い→里芋 を取り入れるよう工夫しました。野菜は旬の物や家にある物に変えるとバリエーションが楽しめます</p>
<p>例:ごはん、パン、じゃがいも</p> <p>ごはん、里芋、ごま</p>	
<p>緑(体の調子をととのえるもの)</p>	
<p>例:とまと、ほうれんそう、みかん</p> <p>にんじん、小松菜、ネギ、えのき、小豆</p>	





簡単！グッドバランス！朝ごはん  
～元気のスイッチを入れよう～



あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

ふりがな ひら ひろみ  
氏名 比良 裕美

メニューの名前  
とれたて！  
尾張旭産 旬の野菜たっぷり簡単ごはん

入賞の場合の連絡先、参加記念品の送付先として必要ですので、必ず裏面に、氏名、住所、電話番号をご記入ください。



主な材料

赤(体をつくるもとになるもの)

例: とりにく、たまご、牛乳

たまご、  
牛乳、  
チーズ、  
昆布、  
みそ、

黄(エネルギーのもとになるもの)

例: ごはん、パン、じゃがいも

ごはん、  
じゃがいも、  
ごま

このメニューのアピールポイントを書いてください。

〔 簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、  
食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など 〕

尾張旭産の野菜をふんだんに使いました。  
ねぎ、大根、はくさい、にんじん、さといも、ほうれん草。  
地元産の野菜は甘く、新鮮なので、味付けも調理もシンプルに  
早くおいしく作れます。

昆布の炊き込みごはんは塩昆布とねぎを入れて炊いたけ。  
尾張旭産野菜たっぷりみそ汁は、かつお節をそのまゝ入れ  
こさかに頂きます。野菜からもだしが出るので、みそは  
控えめに。

ほうれん草の炒り卵は少量の牛乳と半4-2<sup>ポウス</sup>でカルシウムE+。  
デザートのみかんで彩りもよく作ります。

春は豆、新じゃが、筍、夏はトマト、なす、もやし、秋は芋、きのこ。  
旬の野菜とみそや出汁の種類をかえれば、毎日の手間は  
ほぼ同じで、遠くまでおいしく楽しめます、みそ汁も、炒り卵も！

緑(体の調子をととのえるもの)

例: とまと、ほうれんそう、みかん

ねぎ、  
大根、  
はくさい、  
にんじん、  
ほうれん草、  
みかん