

朝食

を食べよう

食生活応援BOOK

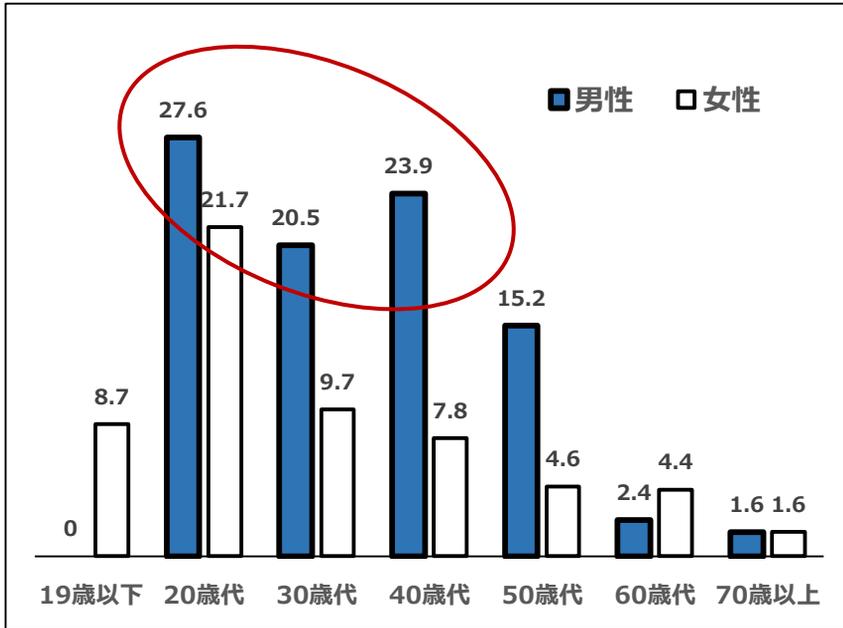
三原の
高校生が考えた
朝食レシピを
掲載！



三原市

三原市の朝食に関わる現状

○朝食をほとんど食べない人の割合



朝食をほとんど食べない人の割合は、19歳以下では男女とも1割に満たないのに対し、20歳代では男女とも2割を超えています。その傾向は男性では40歳代まで続いています。

(令和4年度実施の健康・食育みはらプラン策定時市民アンケートより)

○朝食を食べよう！

三原市では、若い世代から朝食を食べる習慣をつけていくために、高校生を対象とした「朝食レシピコンテスト」を開催しています。自分でメニューを考えて実際に作ることで、自らが食に興味を持ち、食の大切について意識を高めるきっかけづくりをしています。

高校生がつくる朝食レシピコンテスト2024 の概要

- 1 応募資格
 - (1) 三原市内の高校に通学する高校生
 - (2) 三原市内在住の高校生
- 2 応募要件
 - (1) 「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく組み合わせていること
 - (2) 時短の工夫があり、高校生が調理できるもの
 - (3) 自作で未発表のもの
 - (4) 旬のものや地域でとれるものを使用したものが望ましい
 - (5) 丼のものやワンプレートのメニューでも可
- 3 募集期間 令和6年7月1日(月)～令和6年8月30日(金) 必着
- 4 応募数 208点
- 5 選考基準
 - (1) 1次審査 書類審査
 - (2) 2次審査 食育に関わる関係機関・団体から選出された審査員による書類審査
 - (3) 3次審査 市長による実食審査(三原市栄養指導員が応募レシピを再現)
- 6 受賞作 最優秀賞 1作品、優秀賞 2作品
審査員賞 7作品、アイデア賞 4作品



やってみよう!

高校生がつくる朝食レシピコンテスト 2024

たくさんのご応募ありがとうございました！

最優秀賞 (市長賞)



「目を大切にし、夏の暑さをのりきろう！」
広島県立西条農業高等学校
3年 吉田 彩菜 さん

優秀賞



「レンジで簡単!! 元気の始まり朝ごはん」
広島県立総合技術高等学校
1年 姥迫 希羽 さん

優秀賞



「超簡単しらす丼」
広島県立総合技術高等学校
3年 藏本 桜花 さん

受賞された14作品のレシピを
三原市ホームページに公開しています。
ぜひご覧ください！



受賞レシピ
二次元コード



簡単！朝食レシピ



～ 大葉の和風おむすび ～

令和5年度
審査員賞



工夫したポイント

- えびをより強く感じられるように、えびせんべいを使用したところ。

～天むす風おむすび～

材料（1人分）

作り方

- ごはん……………100g
- えびせんべい……………5g
- 桜えび……………2g
- 青ねぎ……………少々
- めんつゆ……………大さじ1/2
(2倍濃縮)
- 大葉……………1枚

- ① えびせんべいを0.5～1cmくらいの大きさに割る。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルにごはん、①、桜えび、青ねぎ、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③をさんかくに握り、大葉を巻く。

【栄養価】エネルギー193kcal たんぱく質4.5g 脂質1.5g 食塩相当量0.6g

～サバみそおむすび～

材料（1人分）

作り方

- ごはん……………100g
- サバの水煮缶……………18g
- もろみみそ……………大さじ1/4
- おろししょうが……………1g
- 大葉……………1枚

- ① サバの水煮缶はしっかり水気を切る。
- ② ①をほぐしながら、もろみみそ、おろししょうがを混ぜ合わせる。
- ③ ごはんの中央に②を入れさんかくに握り、大葉を巻く。

【栄養価】エネルギー197kcal たんぱく質6.7g 脂質2.4g 食塩相当量0.5g

簡単！朝食レシピ



令和3年度
優秀賞

～ キムチーズキンパ ～



工夫したポイント

- 夏バテを防止し暑い夏を乗り切るため、キムチの乳酸菌、ビタミン A・B、カプサイシンで免疫アップを目指した。
- 通常キンパは巻きずしのように巻く料理だが、おにぎらずにし、手で持って食べやすいようにした。

材料（1人分）

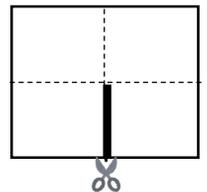
- | | |
|-------------------|------------------|
| ■ ごはん……………100g | ■ スライスチーズ……………2枚 |
| ■ ツナ缶……………40g | ■ のり（大判）……………1枚 |
| ■ キムチ……………30g | ■ きゅうり……………20g |
| ☆ しょうゆ……………小さじ1/2 | |
| ☆ ケチャップ……………小さじ1 | |
| ☆ ごま油……………小さじ1/2 | |

作り方

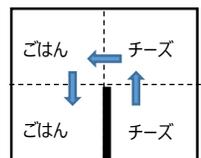
- ① キムチを細かく刻む。
- ② ツナ缶の油をきる。
- ③ ボウルにごはん、①、②、☆を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③を<キンパの包み方>を参考に包んだら、ラップで軽く包み整形する。
- ⑤ ④を電子レンジ（500wで30秒位）で加熱する。
- ⑥ 縦半分カットし、盛り付ける。
- ⑦ 付け合わせのきゅうりを斜め切りし、添える。

<キンパの包み方>

- ① のりを4等分に折り目をつけ、下側の半分だけに切り込みを入れる。



- ② 具を乗せたのりを右下⇒右上⇒左上⇒左下の順に折りたたんで重ねる。



【栄養価】エネルギー420kcal たんぱく質20.2g 脂質20.5g 食塩相当量2.9g

簡単！朝食レシピ



令和4年度
優秀賞

～ サバ缶サンド～

工夫したポイント

- 家にあるもので簡単に作ろうと思い、サバ缶サンドにした。ツナ缶でもよかったけれど、普通すぎるかなと思いサバ缶を選んだ。
- 今回は、キャベツとにんじん、きゅうりのコールスローサラダで作ったが、他にも色々な野菜や好きな具材でも作れると思う。

材料（1人分）

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ■ 食パン（10枚切）……………3枚 | ■ きゅうり…………… 40g(1/2本) |
| ■ サバのみそ煮缶……………50g | ■ 塩……………1g |
| ■ キャベツ……………60g | ■ マヨネーズ……………20g |
| ■ にんじん……………40g | |

作り方

- ① サバのみそ煮缶の身をよくほぐす。
- ② キャベツ、にんじん、きゅうりを千切りにして塩でもみ、ボウルに入れて5分程度おいておく。
- ③ ②の水分を切り、①とマヨネーズで和える。
- ④ マヨネーズを塗った食パンに③を乗せ、食パンを重ねる。（同じ工程を2回繰り返す）
- ⑤ ④をラップで包み、包丁で半分に切る。



【栄養価】エネルギー539kcal たんぱく質19.4g 脂質26.8g 食塩相当量3.3g

簡単！朝食レシピ



～朝から『広島お好み焼き』パン～

令和6年度
アイデア賞



工夫したポイント

- 2回焼いても卵が固まらないようにした。
- 広島と言えばお好み焼き！！

材料（1人分）

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ■ 食パン……………1枚 | ■ 塩……………少々 |
| ■ ハーフベーコン……………2枚 | ■ こしょう……………少々 |
| ■ 油……………適量 | ■ マヨネーズ……………小さじ1 |
| ■ カットキャベツ…1/2袋（60g） | ■ お好みソース…小さじ1+1/2 |
| ■ 卵……………1個 | ■ かつお節……………3g |

作り方

- ① フライパンに油をひきハーフベーコンを並べる。
ハーフベーコンの上にカットキャベツを円を描くように置き、その中央に卵を落とし、塩こしょうをふる。
- ② ①のフライパンにふたをして、卵が半熟になるまで中火で焼く。
- ③ ②を食パンの上のにのせ、オーブントースターで3分焼く。
- ④ 焼けたらお好みで、お好みソース、マヨネーズ、かつお節をのせる。



【栄養価】エネルギー375kcal たんぱく質19.9g 脂質18.4g 食塩相当量2.6g

簡単！朝食レシピ



令和2年度
アイデア賞

～ ウィンナーパン ～

工夫したポイント

- 朝はあまりたくさんは食べないので、食べやすい大きさにしました。
- ホットケーキミックスをパン生地として使った。



材料（1人分）

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ■ ホットケーキミックス……………75g | ■ 溶き卵……………適量 |
| ■ プレーンヨーグルト……………30g | ■ ケチャップ……………適量 |
| ■ マヨネーズ……………小さじ2 | ■ 打ち粉(小麦粉)……………適量 |
| ■ ウィンナー……………3本 | |

作り方

- ① ホットケーキミックスとヨーグルトとマヨネーズを丈夫なビニール袋に入れ、よくもんで混ぜる。
- ② まな板に打ち粉をして①を袋から出し、3等分する。
- ③ ②を細く伸ばしてウィンナーに巻く。同じ様に3本作る。
- ④ 溶き卵を③の上に塗り、オーブン（180度で15分）で焼く。
- ⑤ 好みにケチャップをかける。

生地にマヨネーズを混ぜて焼くと、マヨネーズに含まれる油や酢が小麦粉のグルテンの形成に影響を与えるため、生地が膨らみやすく柔らかくなります。



【栄養価】エネルギー561kcal たんぱく質15.4g 脂質29.4g 食塩相当量2.6g

簡単！朝食レシピ



令和6年度
審査員賞

～ フラメンカエッグ ～



工夫したポイント

- スペイン料理のフラメンカエッグを身近な具材で手軽に作れるようにした。

材料（1人分）

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| ■ 卵……………1個 | ■ オリーブオイル……………小さじ1/2 |
| ■ ウィナー……………2本 | ■ トマト缶（あらごし）…100ml |
| ■ 玉ねぎ……………25g | ■ ケチャップ……………大さじ2 |
| ■ なす……………20g | ■ 塩こしょう……………少々 |
| ■ きのこと類……………15g （しめじ・まいたけ） | ■ 黒こしょう……………少々 |
| ■ オクラ……………1本 | ■ とろけるチーズ……………少々 |
| ■ コーン缶……………10g | |

作り方

- ① ウィナー、なす、きのこと類は1cm角に切る。
- ② 玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ③ オクラは5mmに切る。フライパンにオリーブオイルを熱し、①と②とコーンを炒める。
- ④ 玉ねぎが透きとおってきたら、トマト缶とケチャップを加える。煮立ったら塩こしょうと黒こしょうで味をととのえる。
- ⑤ グラタン皿に④を入れて中央をくぼませ、卵を割り入れて、チーズをふりかける。
- ⑥ オーブントースターで卵が半熟になるまで焼く。

フラメンコダンサーの
衣装のような赤！



【栄養価】エネルギー355kcal たんぱく質17.7g 脂質24.5g 食塩相当量2.6g

簡単！朝食レシピ



～キャベツとささみの塩麹和え～

令和5年度
アイデア賞



工夫したポイント

- 発酵食品は、腸内環境を整えて免疫力を向上させるなど身体に良い働きをする。その中で、手軽にとれる塩麹を使った。
- キャベツは電子レンジにかけることでかさを減らし、食べやすくなるようにした。

材料（1人分）

- | | |
|--------------------|--------------|
| ■ 鶏ささみ……………1本（35g） | ■ 酒……………小さじ1 |
| ■ キャベツ……………60g | ■ 塩麹……………7g |
| ■ にんじん……………20g | |

作り方

- ① ささみは筋を取っておく。
- ② キャベツは洗って食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ にんじんは皮をむき、薄めにスライスする。
- ④ 皿にキャベツ→にんじん→ささみの順で乗せ、酒を振ってふんわりとラップをする。
- ⑤ 電子レンジ（600wで3分）で加熱し、そのまま粗熱を取る。
- ⑥ ⑤を電子レンジ（500wで30秒位）加熱する。
- ⑦ 水分を軽く取り、ささみをほぐしながら塩麹で和える。

【栄養価】エネルギー76kcal たんぱく質9.7g 脂質0.5g 食塩相当量1.0g

簡単！朝食レシピ



令和3年度
最優秀賞

～ キャロットラペ ～

工夫したポイント

- “食べやすさ”を重視して考えた。



材料（1人分）

- にんじん……………20g
- レーズン……………3g

- ☆ オリーブオイル……………大さじ1/2
- ☆ 酢……………小さじ1
- ☆ はちみつ……………小さじ1/2
- ☆ レモン汁……………少々
- ☆ 黒こしょう……………少々

作り方

- ① にんじんを千切りにする。
- ② 耐熱容器に①と水を少し入れ、ラップをして電子レンジ（600Wで2分）で加熱する。
- ③ ☆の調味料を合わせる。
- ④ ③に①、②、レーズンを加え、混ぜ合わせる。

野菜の目標摂取量は1日350gです。昼食や夕食だけで350g 食べることは難しいため、朝食でも野菜を積極的に食べましょう。



サラダ



煮物



炒め物



スープ



スムージー

【栄養価】エネルギー84kcal たんぱく質0.3g 脂質6.1g 食塩相当量0g

簡単！朝食レシピ



令和6年度
最優秀賞

～ みょうが薬味みそ汁 ～



工夫したポイント

- 夏は紫外線や冷房によって、目が乾燥したり疲れやすいから、目にやさしい献立にした。
- ビタミンA、アントシアニン、ルテインなど、目の角膜の保護や疲れ目に効く食材を使用した。

材料（1人分）

- | | |
|----------------|------------------|
| ■ みょうが……………2g | ■ 豆腐（木綿）……………50g |
| ■ なす……………30g | ■ 油揚げ……………5g |
| ■ にんじん……………10g | ■ わかめ（乾）……………1g |
| ■ 小松菜……………10g | ■ 味噌……………小さじ1 |
| ■ しめじ……………20g | ■ だし汁……………200ml |

作り方

- ① みょうがは斜め薄切りにし、水にさらしてアク抜きする。
- ② なすとにんじんは半月切りにする。
- ③ 小松菜は洗ってざく切りにする。
- ④ しめじは石づきを取りほぐす。
- ⑤ 豆腐はさいの目切りにする。
- ⑥ 油揚げは半分に切り、短冊切りにする。
- ⑦ わかめは水で戻して水気をよく切る。
- ⑧ 鍋にだし汁を入れ、にんじん、しめじ、油揚げを入れて一煮立ちする。
- ⑨ 具材に火が通ったら、なす、小松菜、豆腐を入れて煮る。
- ⑩ ⑨にみそを溶かし、器に盛る。
- ⑪ 器の中央にわかめとみょうがを盛る。

【栄養価】エネルギー88kcal たんぱく質7.3g 脂質4.7g 食塩相当量1.2g

簡単！朝食レシピ



令和6年度
優秀賞

～マグうま！クリームスープ～



工夫したポイント

- 鍋やフライパンを使って作るクリームスープを、電子レンジで簡単に作れるようにした。

材料（1人分）

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ■ しめじ……………40g | ■ 牛乳……………100ml |
| ■ 冷凍ブロッコリー… 1房(15g) | ■ コンソメ……………小さじ1 (2g) |
| ■ サラダチキン……………25g | |

作り方

- ① ほぐしたしめじとブロッコリーをマグカップに入れ、ラップをして電子レンジ（600wで30秒）で加熱する。
- ② ブロッコリーは小さめにさき、ほぐしたサラダチキン、コンソメ、牛乳を①に入れて混ぜる。
- ③ ②にラップをして、電子レンジ（600Wで1分半）で加熱する。

下ごしらえ済み食材、作り置きのおかずや前日の夕食の残りを活用すると、手早く準備できて食べやすい！



冷凍野菜 や カット野菜



調理済み食品



作り置きのおかず

【栄養価】エネルギー107kcal たんぱく質10.9g 脂質4.6g 食塩相当量1.0g

朝食を食べるとどんな良いことがあるの？

その①

エネルギー源になる

寝ている間も脳や臓器は活動してエネルギーを消費しています。

朝食は消費したエネルギーを補充し、1日を元気に過ごす活動源になります。

その②

肥満を防ぐ！

朝食を食べると、胃腸が活動を始め代謝が上がり、太りにくい体質になります。

また、空腹時間が長くなると体は栄養素を貯めこもうとして、太りやすくなります。

その③

集中力や注意力UP！

脳にエネルギーが補給されることで、集中力や注意力が高まり、学習効果が上がります。



その④

便秘改善！

朝食を食べると胃腸が刺激され、排便効果が期待できます。朝に便通があると、1日スッキリ過ごせます。



その⑤

免疫力UP！

起床時は体温が低くなりがちですが、朝食を食べることで胃腸が活動を始め体温が上がり、免疫力を保ちます。



その⑥

体内時計を整える！

睡眠や体温などの体内リズムを調整する体内時計は少しずつズレが生じてくると言われています。「朝日を浴びること」と「朝食を食べること」でこのズレをリセットすることができます。



朝ごはんにはチャレンジ！ 無理なく、ちょっとずつステップアップ！

ステップ1

(まずは食べる習慣作りから・・・好きなもの何か1口)



おにぎり



パン



シリアル



果物



牛乳



野菜ジュース

ステップ2

(もう1品プラス)



ゆで卵



竹輪



ソーセージ



チーズ



納豆



豆腐



果物



カット野菜

ステップ3

(主食・主菜・副菜をそろえて)

主食

身体を動かすための
エネルギー源となる
炭水化物の供給源



ごはん、パン、めん類などの
穀類を主材料とする料理

主菜

筋肉や臓器をつくる
栄養素の一つで
たんぱく質の供給源



肉、魚、卵、大豆製品などを
使った副食の中心となる料理

副菜

身体の調子をととのえる
ビタミン・ミネラル類
の供給源



野菜などを使った料理

乳製品



や

果物



も加えるとさらにバランスup!

これならできるかも（朝ごはんヒント）

- 調理いらずの食材を用意
- カット野菜、冷凍食品を利用
- ご飯をたくさん炊いて冷凍する
- 前日のおかずをちょっと残しておく
- 時間がある時に作り置き
- 朝ごはんのパターンを決める

出典：農林水産省ホームページ

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

ちょうどよいバランスの食生活（若い世代向け啓発資料）

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html>

朝ごはんを食べないと？

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/about.html>

朝ごはん食べていますか？

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/togo/html/part3.html

朝食の工夫 3カ条

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning2.html

発行日 令和7年1月

発行元 三原市保健福祉課

〒723-8601 三原市港町三丁目5番1号

電話 0848-67-6053 FAX 0848-64-2130