







投稿番号	写真	タイトル	一言コメント
1		<p>ボクのお肉パスタ モーニング</p>	<p>電子レンジで作れるカルボナーラです。冷蔵庫にベーコンないから豚肉で作りました。きゅうりの輪切りもいつも通り上手にできたし家族も喜んでくれました。</p>
2		<p>お外で朝ごはん</p>	<p>天気が良かったのでお庭で朝ごはん。ホットプレートで好きなものを焼いて食べました。</p>
3		<p>朝食プレート</p>	<p>ヨーグルトは5歳の娘と一緒に作ります。中に入れるフルーツのつまみ食いが毎日の日課です。</p>
4		<p>大好きなモンアミさんのパンに挟んだ朝ごはん</p>	<p>卵料理が苦手な長女ですが、この夏は連日卵割りに挑戦し、上手に割れるようになりました。火を扱うのと包丁は手伝いましたが、パンを温めたりトッピングしたり、大好きなモンアミさんの丸パンに挟むと食べてくれます。家族みんなで美味しくいただきました。</p>
5		<p>玉子焼きじゃないよフレンチトースト</p>	<p>小学5年生の男の子が作りましたよ、びっくりする美味しさ</p>
6		<p>おいしい朝ご飯</p>	<p>朝ご飯おいしかったです。</p>

7		焼肉目玉ライス	焼肉のタレとケチャップを混ぜてご飯に合うソースになります。目玉焼きと一緒に食べるととても美味しいです。
8		栄養満点朝食	家で育てたミニトマトときゅうり。そして、明太子マヨ&ベーコンとコーンのトーストは僕のお気に入り!
9		パクパク食べれる朝ごはん	パクパク食べれる朝ごはんです。ぜひ食べてみてください。
10		休みの日の朝ごはん	ゆとりがある時の朝食。家族が笑顔になります。
11		ピザトーストと季節のフルーツ	バジルとプチトマトのピザトーストです。カラフルな朝食は元気が出ますよね。
12		夏のフルーツモーニング	おじいちゃんが育ててくれたスイカと、ブルーベリーを朝から沢山いただきます。

13		<p>手作りにこだわって</p>	<p>最近ハマっているパン作り、クロワッサンに挑戦してみた日の朝ごはんです。</p>
14		<p>フルーツたっぷりハイカラ飯</p>	<p>60代の夫婦の朝食です。コーヒーは淹れたて、低脂肪乳でオーレに。写真は1人分です。食後にニュースを見ながら、果物を食べます。熱中症予防にしっかりと朝食を摂取しています。さあ、きょうも日傘をさして、仕事に出かけましょう。</p>
15		<p>毎朝食べて元気</p>	<p>毎朝、しっかり食べてます。SNSにもアップしてます。</p>
16		<p>いただき物モーニング</p>	<p>赤天、賀茂茄子、トマト、チーズ、すべていただき物、うまーっ)^o^(</p>
17		<p>朝採り野菜サラダとスムージーで今日も元気</p>	<p>毎朝、家庭菜園から野菜類を収穫してきて、採りたての野菜でサラダ、スムージーを作って食べています。美味しくて元気な1日のスタートです。</p>

<p>18</p>		<p>おうちモーニング</p>	<p>軽く美味しく バターは少しだけ 手作りジャム ビタミン卵 コーヒーは、麦茶割り</p>
<p>19</p>		<p>土日の朝ごはん</p>	<p>納豆はパンの日でも毎朝たべてます</p>
<p>20</p>		<p>元気もりもり和定食</p>	<p>朝ごはんは私の元気のもとです</p>
<p>21</p>		<p>いつもの朝食</p>	<p>トーストに塗るのはカレーペースト、ブルーベリージャム、はちみつのローテーションで日替わりです</p>
<p>22</p>		<p>普段の朝ごはん</p>	<p>バナナとパイナップルにヨーグルトをかけたもの。トースト、黒ニンニク、濃いめのミルクティーを。</p>


23		桃のっけトースト	<p>山梨の友人から、毎年送られてくる特大の桃!! 山梨県民は、よくトーストに乗せて食べるんだとか。クリチも乗せると最高!! 今朝は、和歌山原産と山梨検査の両方乗せて、食べ比べしました～。</p>
24		野菜たっぷり朝ごはん	多種の具材をとっています
25		元気いっぱい	<p>毎日元気に1万歩は歩くので朝食は気を付けています。</p>
26		朝練ガンバレ!	<p>中学生の息子は朝練で毎朝早いです! ホットドックはパクパク食べれるので、ボーっとしていてもすぐに食べ終われるし、時間がないときはラップにくるんで持って行く事も可能です。</p>
27		ツナマヨと手作りいちごジャムのトーストセット	<p>忙しい朝にお手軽オープンサンド 彩りを考えると自然と栄養バランスも良くなるような気がします サラダはくるみ入り 甘さを抑えた手作りいちごジャムとミルクティーがお気に入り♡</p>



28		まぜそば	辛くてうまい
29		サニーレタスタっぷり サンドイッチで今日も 1日ガンバろう!	サラダのかわりになるくらいにハムとレタスを たっぷりはさみました。フルーツはリンゴです。
30		鳥飼茄子焼きとスイカ の甘酢漬け	運動しても疲れにくいメニューを意識していま す。野菜だけだと栄養価が足りないなので品数を 意識しています。
31		ピリ辛豆乳胡瓜と鶏肉 とこんにゃくのヘルシー ごはん	味付けをシンプルにして調理方法もヘルシーに しました。
32		ソイプロテイン	たんぱく質の不足を少しでも改善したい

<p>33</p>		<p>おはあちゃんの 朝ごはん</p>	<p>正面から時計回りに。 きゅうり、キャベツ、焼きサバの酢の物。 アマニオイル入りトマト アクエリアス。 フドウジュース きな粉とごはん。 豆腐と岩のり。 歯のない母の為に、ミキサーで食べやすくして います。 特に完熟トマトと、酢の物は大好きです。</p>
<p>34</p>		<p>ばくだんおにぎりと給 食風おかず二品</p>	<p>大学生になってから、ひとしお”人が作ってくれる食事”のありがたみを感じます。子どもの頃にはわからなかった、割高な地域密着型のお弁当屋の良さ。チェーン店の手軽な食事では何か満たされない、そんな部分を埋めるものを持っていると感じます。出身地の遠く離れた学友ができ、お喋りに興じていたところ『地元の定番給食メニュー』の話題がとても盛り上がりました。ABCスープ、揚げパン、聞いたこともない郷土料理や、それぞれ違う牛乳パックのデザイン。今回はその中でも『ばくだんおにぎり』『すきやき風煮』『ごまじゃこ大豆』を作りました。作りながら、給食というのは材料費が安価で、あまり凝る必要のない献立が選ばれているのだなと感じました。母の味、というのは食べる人の幸せと、作る人の幸せを両立した料理に宿るのかもしれない。</p>
<p>35</p>		<p>日曜の朝ごはん</p>	<p>野菜とヨーグルトは少しでも摂るようにしています</p>
<p>36</p>		<p>コールスローサンドイツ チ朝ご飯</p>	<p>朝ご飯は、ほとんど毎日、パンとヨーグルト・ コーヒー!</p>
<p>37</p>		<p>モリモリ盛り</p>	<p>朝から、しっかり、多品目  野菜、チーズ、魚、</p>

<p>38</p>		<p>目玉焼きパワーご飯</p>	<p>ルーチンの目玉焼き丼と納豆。本日は日曜なので、ねばねば3種を納豆に入れていただきました。パワー倍増です!</p>
<p>39</p>		<p>明るい朝食</p>	<p>朝から笑顔にがっつりと!</p>
<p>40</p>		<p>時短ワンプレート朝ごはん</p>	<p>作り置きおかずとトーストをワンプレートに乗せた時短朝ごはんです</p>
<p>41</p>		<p>ヘルシー美味しいー</p>	<p>野菜いっぱいとお卵焼き 今回はさつまいもご飯を炊きました</p>
<p>42</p>		<p>野菜の日(8/31)の朝ごはん</p>	<p>食材の数を多くして、バランスが良くなるように心がけています。彩りもよく、家族も喜んでくれました。</p>



43		野菜たっぷりお味噌汁とおにぎり	冷蔵庫の残り野菜たちは、皆まとめてお味噌汁に入れてしまいます。これでフードロスゼロ!
44		我が家の定番サンドイッチ	夏は食欲が落ちますが、サンドイッチなら食べやすいですね。レタス、ハム、チーズ、卵焼きが定番です。梨とヨーグルトも一緒に。
45		栄養バランスとれてるかな…?	ほぼ毎日、朝ごはんを記録します。ランチは家族バラバラだし、夜は主に酒の肴中心。栄養バランスやその日の体調など、体のことを考えた朝ごはんを心がけています。
46		作り置き惣菜で朝ごはん	作り置きの炒り豆腐と、野菜たっぷり味噌汁の朝ごはん。惣菜を1、2品作り置きしておく、夕食やお弁当だけでなく、朝食の一品にも便利です。
47		卵とレタスのオープンサンド&ヨーグルト	卵のオープンサンドとヨーグルトにキウイソースをトッピングしました。卵には粗挽きブラックペッパーを少々ふりかけました!

48		雑炊で朝ごはん	残りご飯と玉子があれば簡単にできます。その上、雑炊の素を使って、更に手抜き…。後片付けも簡単です。時間のない朝にぴったりです
49		休日の朝ごはん	いつもより遅い朝は、お腹も空いているので、少し量多めです。温かいスープも添えて、ゆっくりいただきます。

今年度もたくさんの投稿ありがとうございました  
小学生や中学生も自分で作った朝ごはんを投稿してくれました！

朝ごはんを食べないという方や、何を食べたら良いか分からないという方は、投稿写真を見て、自分でも用意できそうなもの、食べられそうなものはないか探してみてください

朝ごはんには、免疫力アップや集中力アップなど  
たくさんの良い効果があります  
毎日朝ごはんを食べて健康な身体をつくりましょう！



茨木市 健康医療部 健康づくり課 食育担当