忙しい朝でも5分できちんと朝ごはん♪
組合員さんのお宅の朝食メニュー

「朝食は大切」「家族で揃って食べると楽しい」…わかってはいるけれど、忙しい平日にそんなことは言っていられないのが現実。組合員さんへのアンケートでもほとんどの家庭が、平日は家族がバラバラの時間に慌しく朝食を食べているようです。
今回は、組合員さんのお宅の朝の様子と手軽にできるアイデアメニューをご紹介します。

みんなどうしてる？朝食の風景

家族みんな家を出る時間がバラバラなので、起きた順にそれぞれで朝食を食べています。休日も揃って食べることはないかなあ。
（下呂市・温かい風さん）

平日、中学生の息子は朝練があるので1人で食べます。私と主人、高校生の息子は一緒に食べます。休みの日も起きてくる時間がバラバラなのでそれぞれです。子どもが大きくなるにつれて一緒に食べることがなくなってきました。
（岐阜市・いちごさん）

「時計を見て！」が口癖です。毎日が戦争です。
（瑞浪市・伊藤さん）

子どもと3人、自分は準備しながら食べるので落ち着いて食べれません。4才、1才なのでもう少し大きくなったらゆっくり食べたいです。（多治見市・りょんママさん）

朝はバラバラです。でも毎日「おはよう、よく眠れた？」この一言は必ず欠かしていません。短い会話ですが、家族の健康チェックは欠かせません。
（神戸町・あるかさん）

朝食は唯一、家族揃っての食事ですので前日の夜、娘と私で話した内容や学校の行事など、主人に伝えて情報を共有します。天気予報も必ずチェックして傘の必要有無を確認します。
（各務原市・ぽっぽちゃんさん）

今日の予定を大まかに話しています。これから始まる1日なのでネガティブな言葉を言わないことや怒らないことに気をつけて、楽しい気持ちで出かけられるよう、心がけています。
（岐阜市・みずたまさん）

朝ごはんで一日のいいスタートを!!

朝食の役割

集中力や記憶力がアップ

睡眠中も脳は働いています。脳のエネルギーはブドウ糖。朝、補給しないと低血糖になり、イライラしたり、ボーっとしたりします。脳にエネルギーがあると集中力や記憶力がアップします。

カラダが目覚め、動きやすく

寝ている間に下がった体温を上げ、代謝を高めます。カラダが目覚め、動きやすくなります。

朝ウンチの習慣

胃腸が刺激され、朝ウンチの習慣がつきます。

朝食習慣のレベルアップ

朝食によくパンケーキを作ります。
左は「かぼちゃの煮物」の残りを混ぜ、右は「煮豆」の残りを混ぜてあります。息子（4歳、2歳）もパクパクと食べてくれます。面倒ですが、1枚ずつ手のひらサイズに焼きます。
（高山市・ハルアサママさんより）

今回ご指導いただいたのは…
組合員さんでたべるたいせつキッズサポーターの
山本 文江さん

◆プロフール◆
NPO法人日本食育協会　食育指導士初級　同協会　食育講師
関ヶ原町在住。現在、夫・長男・次男・夫の両親の6人家族（長女は独立）。
『食は命なり、食べたものでカラダは作られる』を忘れず、『ま・ご・わ・や・さ・し・い』が食卓にあるよう気をつけています。生協の『枝豆がんも』『角麩』が大好きです。
ま…豆　ご…ごま　わ…わかめ（海藻類）　や…野菜　さ…魚　し…しいたけ（きのこ類）　い…いも類

コープ商品で 組合員さんのお宅の朝食アイデアメニュー 8

大好きな商品で気分もUP！

アレンジ しらすマヨトースト

しらすとマヨネーズを和え食パンにぬり、チーズをのせてトースターへ。コーンをのせてもおいしいですよ！
（瑞穂市・やままっこさん）

ほんのり塩味♪

アレンジ しらすおかかごはん

しらす干し1パックにかつおぶしを1パックとしょうゆを大さじ2、スプーンでまぜるだけ、ごはんにのせて食べます。子どもは大盛りですくっています。
（羽島市・きょうちゃんママさん）

Pick up 1 しらす干し

しらす干し 60g（20g×3）
本体価格：330円　税込価格：356円
企画予定 3月2週

アレンジ マグカップdeたまご雑炊

大きめのマグカップにご飯+たまごスープ。その上にしらす、ねぎを入れてできあがり。

洗い物もラクラク！

アレンジ しらすクランブル

チンして簡単！

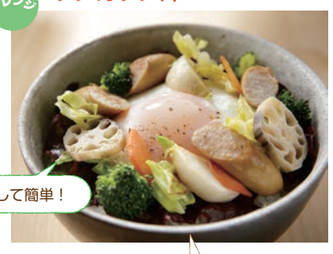
しらす+ねぎ+卵でスクランブルエッグ！（岐阜市・中藪さん）

Pick up 2 co-op あらびきウインナー

88g×2
本体価格：378円　税込価格：408円
企画予定 毎週

ウインナーの中で一番おいしいです。国産豚が使ってあるので気に入っています。息子の友達に出したら「このウインナーめっちゃおいしい」と喜んでくれました。（可児市・ミコちゃん）

アレンジ ワンカップ丼



チンして簡単！

ごはんにレタスとウインナー、前日残った野菜炒めなどをのせて、まん中にたまごを割り入れてチン！（大垣市・ひろっぺさん）

おしゃれブランチにもぴったり♪

アレンジ クロワッサンサンド

コモの毎日クロワッサンに炒めたあらびきウインナーとチーズをのせて、少し温めて塩、コショウをかるく振ります。（岐阜市・ニャーコさん）

忙しい朝は包丁もまな板も使いたくない！

Pick up 3 カット済み商品 co-op 料理用カットベーコン

200g
本体価格：399円　税込価格：430円
企画予定 3月3週

アレンジ 具だくさんスクランブル

ベーコン、もやし、たまごと炒めて、めんつゆ、塩、コショウで味つけ。最後に鰹節をパラパラとかけて完成。子どももモリモリ食べてくれる簡単おいしい1品です。（可児市・Happyママさん）

アレンジ ほうれん草炒め

野菜不足も解消！

ベーコンとカット野菜（九州のカットほうれん草）を、凍ったまま一緒に炒めて、だししょうゆで味をつけます。