

豊田大谷高等学校

生活文化コース



School
Website

あさごはん

— Breakfast Recipe Book —

～ 朝から元気になれるレシピ ～

わたしたちが朝食レシピを提案する理由

豊田市が抱える食の課題

① 若者の朝食欠食の割合の増加



朝食を食べる高校生 79.4%

朝食を食べる大学生 46%

2025年の調査結果では「規則正しく朝昼夕の食事をとっている」と回答した人は全体の **64%** だったのに対して、**10代は42.9%** と低い。

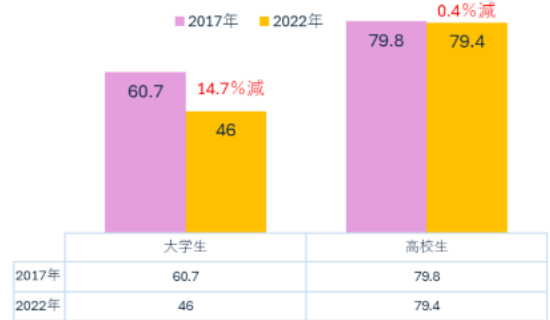
朝食を食べない理由

- ・朝、起きられない
- ・ダイエット
- ・食べる時間がない
- ・めんどくさい

などが考えられます



朝食を食べる高校生・大学生の割合



『健康に関する市民生活実態調査』より

② 豊田市産の農作物の購入意識が低い

市内で採れた農産物を購入しようと心がけている市民の割合は全体で **51.4%**。しかし、25～29歳が **26.7%**、20～24歳が **27.4%** と若者の購入意識が低い結果となった。

豊田市産の農産物って何がある??
どこで買えるの?? →P.23,24へ

令和5年度市民意識調査『市内産農産物の購入意識の推移』より



③ 愛知県民は野菜摂取量が少ない

1日の野菜の摂取目標量

豊田市の平均野菜摂取量



野菜には

ビタミン
ミネラル
食物繊維

が多く含まれている。

野菜を多く摂るためにも
1日3食を食べることが
大切。

健康づくり豊田21計画(第四次)【本編】『栄養・食生活の改善、食育の推進』より

次のページでは、朝食を食べるメリット&ステップを紹介します。そして、豊田市の食の課題を改善できる朝食レシピを提案していきましょう。→→→

朝食を食べるメリット

①体温上昇

睡眠中に下がった体温が、朝食を食べることで、消化・吸収、代謝にエネルギーが使われて体温が上がる。



②からだのリズムが整う

朝食を食べることで、エネルギーが全身にいきわたり、からだが目を覚まして動けるようになる。

③やる気&集中力UP!!

脳を働かせるには、ブドウ糖が必要。朝食に炭水化物を多く含むごはんやパンを食べることで、脳に必要なエネルギーを摂ることができる。

④生活習慣病予防

朝食を食べないでいると空腹時間が長くなり、血糖値が上がりやすくなる。繰り返すと糖尿病のリスクが高まる。また、体がエネルギーの消費を抑えようとして脂肪を蓄えやすい体になり、肥満につながる。

⑤便秘予防

朝食を食べると、胃が刺激されて腸の蠕動(せんどう)運動が促され、排便が誘発される。



朝食を食べるためのステップ

ステップ1 何かを食べる



ごはんやトーストなど炭水化物を多く含む穀類を食べましょう。

ステップ2 主食に主菜をプラスする



ごはんなら、納豆や卵、魚などトーストなら目玉焼きやチーズなどたんぱく質を多く含む大豆や動物性食品を組み合わせと一緒に食べましょう。

ステップ3 野菜を追加する



体を温める汁物やサラダ、野菜炒めなど野菜を使ったおかずを組み合わせることでミネラルや食物繊維を摂ることができます。また、フルーツがあるとビタミンも摂れます。



1 元気玉おにぎり

材料 (1人分)

- ・ ごはん …130g
- ・ のり …1枚
- ・ サニーレタス …1枚
- ・ ウインナー …2本
- ・ にんじん …15g
- ・ 卵 …1個
- ・ みりん …適量
- ・ しょうゆ …適量
- ・ 塩 …適量

作り方

- ①にんじんは長さ3cmほどのせん切りにし、電子レンジで1分加熱する。
- ②ウインナーは斜めに切って、みりん、しょうゆで味付けをして、フライパンで焼く。卵は塩、こしょうで味付けしてフライパンで薄焼きにする。
- ③のりにごはん、サニーレタス、にんじん、卵、ウインナーの順にのせる。
- ④のりで全体を包む。半分に切って完成。

2 きゅうりとチーズの漬物

材料（1人分）

- ・ きゅうり ……1/2本
- ・ クリームチーズ ……5g
- ・ ゴマ油 ……4g
- ・ しょうゆ ……6g
- ・ 鶏がらスープ ……1.3g
- ・ 砂糖 ……1.5g
- ・ すりごま ……2g

作り方

- ①きゅうりの両側に箸を置き、表は真下に下ろして切り込みを細かく入れる。きゅうりをひっくり返し、裏は斜めに切り込みを入れる。
- ②クリームチーズはさいの目切りする。
- ③ゴマ油、しょうゆ、鶏がらスープ、砂糖、ごまを混ぜ合わせる。
- ④③へクリームチーズときゅうりを漬け込む。

3 いちごゼリー

材料（1人分）

- ・ ミックスベリー（冷凍） ……30g
（あればいちご、ブルーベリーなど季節の果物）
- ・ ゼリーの素（いちご味） ……1袋
- ・ 水 ……150ml
- ・ ミント ……適量

作り方

- ①生のフルーツを使う場合は5mm角に切る。
- ②ゼリーの素を80℃のお湯で溶かす。
- ③フルーツの半分を②へ加えて、器に入れて冷やす。
- ④固まったら上にフルーツ、ミントを飾る。



1 おにたまおにぎり

材料 (1人分)

- ・ ごはん …90 g
- ・ ひき肉 …38 g
- ・ 卵 …25 g
- ・ オクラ …2本
- ・ コーン …13 g
- ・ のり …1枚
- A [・ しゅうゆ…大さじ1
- ・ 砂糖 …大さじ1
- ・ みりん …大さじ1
- ・ 酒 …大さじ1

作り方

- ①卵を溶いて、フライパンで炒り卵を作る。
- ②オクラは下茹して輪切り。
- ③ひき肉を炒める。
- ④調味料Aを加え、水分が飛ぶまで煮詰める。
- ⑤肉、卵、コーン、オクラをご飯と混ぜ、おにぎりにしてのりを巻く。

memo

のりへフォークで穴をあけると噛み切りやすくなる！
おにぎりひとつでたくさんの栄養！



2 フロッコリーの和え物

材料（1人分）

- ・ フロッコリー ……75 g
- ・ かつお節 ……2 g
- ・ 梅 ……1粒
- ・ しょうゆ ……5ml
- ・ ミニトマト ……2個

作り方

- ① フロッコリーをゆでる。
- ② 梅をたたく。
- ③ フロッコリー、梅、かつお節を和える。
- ④ しょうゆで味つけする。
- ⑤ トマトをくし形に切って、一緒に和える。

memo

緑黄色野菜を使って、ビタミンや食物繊維を補っている！



3 桃ヨーグルト

材料（1人分）

- ・ ヨーグルト ……100 g
- ・ 桃 ……1/4個

作り方

- ① 桃をサイコロ状に切る。
（桃にレモン汁をかけると変色しにくい）
- ② ヨーグルトの上に盛り付ける。

memo

ヨーグルトでカルシウムを、桃でビタミンや食物繊維を補える！





1 しらすとのりとチーズのホットサンド

材料（1人分）

- ・食パン(8枚切り) ……2枚
- ・のり ……1枚
- ・しらす ……3g
- ・ピザ用チーズ…大さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ1

作り方

- ①食パンにのり、しらす、チーズの順にのせ、しょうゆをちらす。
- ②フライパンに①の食パンをのせ、中火で表面に焼き色をつける。
- ③②の上に食パンをもう1枚のせ、ひっくり返し、反対側にも焼き色をつける。

memo

しらす+チーズで、手軽にたんぱく質とカルシウムがとれる！



2

ふわ玉スープ

材料（1人分）

- ・ トマト ……100 g
- ・ 玉ねぎ ……30 g
- ・ レタス ……2枚
- ・ 小ねぎ ……5 g
- ・ 卵 ……35 g
- ・ 水 ……160ml
- ・ 鶏がらスープのもと ……小さじ2/3
- ・ 塩 ……少々

作り方

- ① トマトはくし形切りにする。玉ねぎは薄切り、レタスは一口大にちぎる。
- ② 鍋に水、鶏がらスープを入れて沸かす。沸騰したらトマトを加える。
- ③ ひと煮立ちしたら、溶き卵を回しいれ、ゆっくりとかき混ぜる。塩を加えて味つけする。
- ④ 器に盛り付け、小ねぎを散らす。

memo

卵・枝豆・鶏がらスープでたんぱく質を補い、野菜も一緒にとれる！

3

キウイ

材料（1人分）

- ・ キウイフルーツ ……1個

作り方

- ① キウイは半分に切る。
- ② 器に盛り付ける。

memo

果物からビタミンCや食物繊維をプラスできる！





1

スープパスタ

材料 (1人分)

- ・ キャベツ ……80 g
- ・ カットトマト缶 ……100 g
- ・ 玉ねぎ ……25 g
- ・ 水煮大豆 ……50 g
- ・ にんにく ……ひとかけ
- ・ パスタ ……100 g
- ・ 水 ……200ml
- ・ 固形コンソメ ……1個
- ・ 塩 ……小さじ1/4
- ・ こしょう ……少々
- ・ バター ……2.5 g
- ・ オリーブオイル ……大さじ1/2
- ・ パセリ ……少々

作り方

- ①キャベツはざく切り。玉ねぎは5mm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイル、バターを熱し、にんにく、玉ねぎを炒め、キャベツを加えて軽く炒める。
- ③水、大豆、コンソメ、トマト缶を加えて煮込む。
- ④沸騰したらパスタを加え、パスタのゆで時間の目安通りの時間煮る。
- ⑤麺が柔らかくなったら、塩、こしょうで味をつける。
- ⑥器に盛り付け、パセリを散らす。

2 フルーベリーヨーグルト

材料（1人分）

- ・ ヨーグルト ……150g
- ・ 冷凍ブルーベリー…20g
（10粒程度）
- ・ はちみつ ……適量

作り方

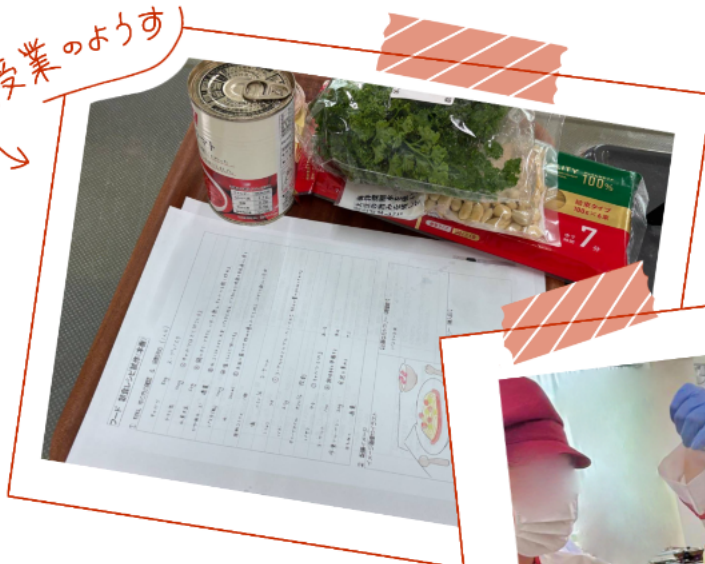
- ①ヨーグルトの上にブルーベリーを盛り付け、はちみつをかける。

memo

ヨーグルトでカルシウムとたんぱく質を！
ブルーベリーで体の調子を整える！



授業のようす





1

おにぎらず

材料 (1人分)

- ・ ごはん …150g
- ・ のり …2枚
- ・ 牛肉 (こま切れ) …60g
- ・ 焼肉のたれ …適量
- ・ サニーレタス …1枚
- ・ パプリカ …10g
- ・ たくあん …10g

作り方

- ①フライパンに油 (大さじ1) 入れて牛肉を炒め、色が変わったら焼肉のたれで味をつける。
- ②たくあんを細切りにする。
- ③パプリカを3cmの長さの細切りにする。
- ④レタスをちぎって水にさらす。
- ⑤のりを半分に切る。
- ⑥米をのりの上に均等に広げる。
- ⑦その上に、半分より左に具を置く。残りのごはん側を具の方へ折りたたんで挟む。

2

白菜となすのみそ汁

材料（1人分）

- ・白菜 ……100 g
- ・なす ……30 g
- ・しいたけ ……2枚
- ・豆腐 ……5 g
- ・みそ ……20 g
- ・だし汁 ……200 g

作り方

- ①白菜は1～2cmのざく切りにする。
- ②なすは乱切りにする。
- ③しいたけは軸を取って、短冊切りにする。
- ④豆腐をさいの目切りにする。
- ⑤鍋にだし汁と野菜を入れて煮立たせる。
- ⑥具材に火が通ったら、豆腐を加え、弱火にして味噌を溶き入れる。

memo

地元の野菜を食べて元気アップ！



3

桃ヨーグルト

材料（1人分）

- ・ヨーグルト ……240 g
- ・桃 ……1/4個

作り方

- ①桃は皮をむいて小さく切る。
- ②ヨーグルトの上に盛り付ける。

memo

ヨーグルトでカルシウムを、桃でビタミンや食物繊維を補える！





1 のり香る卵かけごはん

材料（1人分）

- ・ごはん …150g
- ・卵 …60g
- ・納豆 …1パック
- ・冷凍枝豆 …10g
- ・乾燥わかめ …2g
- ・韓国のり …適量
- ・しょうゆ …適量

作り方

- ①わかめは水に戻して細かく刻む。
- ②ごはんにな豆、枝豆、わかめ、卵、しょうゆをかける。韓国のりをちぎってかける。

memo

ごはんをエネルギーを補給しながら、卵・納豆・枝豆でたんぱく質をしっかりとれる！



2

みそ汁

材料（1人分）

- ・しいたけ ……15 g
- ・ねぎ ……5 g
- ・じゃがいも ……40 g
- ・ベーコン ……10 g
- ・豆腐 ……50 g
- ・水 ……180ml
- ・みそ ……大さじ1

作り方

- ①ベーコンは1cm幅、じゃがいもはいちょう切り、しいたけは薄切り、ねぎは斜め切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③鍋にベーコンを入れて炒め、水、じゃがいも、しいたけを加え中火で加熱する。
- ⑤じゃがいもが柔らかくなったら、豆腐を入れる。
- ⑥火を弱めてみそを溶き入れ、ねぎを加えてひと煮たちさせる。

3

炒り豆腐

材料（1人分）

- ・木綿豆腐 ……150 g
- ・ごぼう ……25 g
- ・にんじん ……25 g
- ・ねぎ ……25 g
- ・鶏ひき肉 ……25 g
- ・サラダ油 ……3 g
- ・砂糖 ……4.5 g
- ・酒 ……4 g
- ・しょうゆ ……4.5 g
- ・塩 ……1 g

作り方

- ①木綿豆腐は厚みを半分に切り、キッチンペーパーで包んで20分ほど水切りをする。
- ②ごぼうは細めのさがきにし、水に5分ほどさらしておく。
- ③にんじんは長さ2cmの細切り。ねぎは小口切りにする。
- ④鶏ひき肉を中火で炒める。肉の色が変わったらごぼうを加えて炒める。
- ⑤ごぼうがしんなりしたら、にんじん、ねぎを加えて炒める。
- ⑥具材がしんなりしたら、豆腐を加え、くずしながら強火で炒め合わせる。
- ⑦水分が飛んだら調味料を加えて炒め煮する。



1 みその上の野菜畑

材料 (1人分)

- ・白菜 ……20g
- ・しいたけ ……10g
- ・ねぎ ……3g
- ・大根 ……10g
- ・にんじん ……8g
- ・ほうれん草 ……10g
- ・水 ……150ml
- ・みそ ……大さじ1

作り方

- ①ねぎは小口切り、しいたけは薄切り、大根、にんじんは短冊切り、ほうれん草、白菜は3cmのざく切りにする。
- ②ほうれん草は1分ほど下ゆでし、ざるに上げ、冷水に入れたあと、水けを切る。
- ③鍋に水を入れ、大根、にんじんを入れて火にかける。
- ④2分経ったら、しいたけ、白菜を入れる。
- ⑤さらに3分後、みそを入れ、混ぜながらほうれん草、ねぎを加え、20秒ほど火にかける。

2

サケの塩焼き

材料（1人分）

- ・ サケ ……1切れ
- ・ 塩 ……2g

作り方

- ①サケに塩を振る。
- ②中火で3分焼き、裏返して3分焼く。

memo

ビタミン・ミネラル・食物繊維を補える！



3

いちごと桃のスムージー

材料（1人分）

- ・ 桃 ……50g
- ・ いちご ……3粒
- ・ 牛乳 ……30g
- ・ ヨーグルト ……50g
- ・ はちみつ ……大さじ1

作り方

- ①桃は皮をむき、1口サイズに切る。
- いちごはへたを取る。
- ②ミキサーに材料を入れて混ぜる。
- ③グラスに移して完成。

memo

果物＋乳製品を一緒に取って
ビタミンC・カルシウム・たんぱく質を補える！



地産地食レシピ(チョコレート)



ブラックフラウニー*.°

材料

- ・チョコレート100g
- ・無塩バター80g
- ・グラニュー糖50g
- ・卵2個
- ・薄力粉60g
- ・ブラックココア15g
- ・ベーキングパウダー4g
- ・オレオ5枚

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルにチョコレート、無塩バター、グラニュー糖、牛乳を入れ、ラップをし600Wのレンジで1分30秒～2分加熱してチョコレートを溶かし、泡立て器で混ぜる。
- ②卵を割入れよく混ぜる。
- ③薄力粉、ブラックココア、ベーキングパウダーをふるいながら加えゴムベラで切る様にして滑らかになるまで混ぜる。
- ④型に流し入れ、好みの大きさに割ったオレオをのせる。
- ⑤1000wのオーブントースターで20分程度焼く。
- ⑥竹串をさして生の生地がつかなければ完成。



ガトーショコラ*.9g

材料

- ・チョコレート100g
- ・バター50g
- ・生クリーム50cc
- ・卵2個
- ・砂糖70g
- ・薄力粉30g
- ・純ココア30g

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルに細かく割ったチョコとバターを入れてレンジで加熱し溶かす。溶けたら泡立て器で混ぜる。
- ②別のボウルに卵を割り入れほぐし砂糖を入れて泡立て器で少し白っぽくなるまでしっかり混ぜる。
- ③②のボウルに①と生クリームを入れて泡立て器で混ぜる。
- ④③に振るった薄力粉とココアを入れてゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた型に生地を流し入れて170℃に予熱したオーブンで35～40分焼く。
- ⑥竹串をさして生の生地がつかなければ完成。



☆。☆クッキーパイ☆*。°

材料

- ・無塩バター40g
- ・卵黄1個分
- ・薄力粉70g
- ・チョコレート20g
- ・ベーキングパウダー小さじ1/4
- ・グラニュー糖15g
- ・きび砂糖15g
- ・塩ひとつまみ

〈作り方〉

バターは常温に戻しておく！

①柔らかくしたバターをクリーム状になるまで混ぜ、きび砂糖とグラニュー糖を加え混ぜる。

②卵黄を加え混ぜる。

③薄力粉、ベーキングパウダー、塩をふるい入れ混ぜる。

④砕いたチョコレート（15g）を混ぜる。

⑤生地を型に入れチョコレート（5g）をトッピングし、180℃に予熱したオーブンで20分程度加熱する。

（焼き時間は好みで。オーブンによって調整する。）

〈EAST ENDERS coffee & chocolate〉

豊田市駅から徒歩2分にあるスペシャルティコーヒー、クラフトチョコレート、アートを楽しめるお店。鮮度にこだわった自家焙煎のスペシャルティコーヒーを提供しています。チョコレートは、カカオ豆を厳選、ローストするところから手作りしています。カカオ本来の味を楽しめるよう、皮剥きの工程も全て手作業で行っています。

「コーヒー」「チョコレート」「アート」を通じて、人と人、人と文化をつなぎ、新しい価値や出会いを生み出す地域に根ざしたお店です。

【授業の様子】

チョコレートの原料、カカオについて学ぶ授業を実施。

2年生：カカオの生産地の様子や、カカオがチョコレートになるまでの工程について学び、カカオの殻むきを体験しました。カカオニスを試食し、石臼で擦りたてのチョコレートをマシュマロと一緒に味わいました。普段食べているチョコレートとは違う、ほろ苦さや豊かな香りを体験することができました。

3年生：チョコレートとコーヒーを使ったスイーツ作りに挑戦。濃厚なチョコレートムースとコーヒーゼリーを作りました。さらにチョコレートのテンパリングの実演も行い、チョコレート作りの技術や奥深さについて、理解を深めることができた。

地産地食レシピ(米粉)



🍵米粉のバラの紅茶パウンドケーキ🍵*

材料

- ・卵2個
- ・グラニュー糖90g
- ・アーモンドプードル30g
- ・ティーパック1包
- ・米油100g
- ・米粉(製菓用)70g
- ・ベーキングパウダー3g
- ・バラジャム適量

〈作り方〉

- ①ボウルに卵、米油、グラニュー糖を入れてよく混ぜる。
- ②①に米粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、ティーパックの茶葉を加え混ぜる。
- ③型に②を流し入れる。
- ④180度に予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑤完全に冷めたらカットし、バラジャムを添える。

🍵ポイント🍵

- ・ティーパックの紅茶は香りの良いバラの紅茶にすると良い。



.🍑ガトーインビジブル.🍑。

材料

- ・米粉90g
- ・砂糖15g
- ・桃1個
- ・レモン汁小さじ1
- ・豆乳100ml
- ・卵1個
- ・水200ml
- ・砂糖30g

〈作り方〉

- ①桃を皮をむき、くし切りにする。
- ②水、砂糖(30g)、レモン汁を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら桃を入れ、10分程弱火で煮たら火を止め粗熱が取れるまで冷ます。
- ③ボウルに米粉、砂糖(15g)を入れ、混ぜる。少しずつ豆乳を入れてダマにならないよう混ぜたら、卵を混ぜ合わせる。
- ④型に少し桃を入れ、生地を流し入れたら空気を抜くために型をトントンと落とす。
- ⑤170度に予熱したオーブンで20分焼く。
- ⑥1度取り出し、アルミホイルを被せてさらに10分焼く。



🌸 お豆腐米粉パン 🌸*°

材料 2個分

- ・米粉100g
- ・絹豆腐150g
- ・ベーキングパウダー4g

お好みの分量

- ・チーズ
- ・塩
- ・こしょう
- ・はちみつ

〈作り方〉

①ボウルに絹豆腐を入れてよく混ぜる。

②①に米粉、ベーキングパウダーを加え、滑らかになるまで混ぜる。

③生地を2等分にし耐熱皿の上に成形して具材(チーズ、塩、こしょう、はちみつ)をのせる。

④ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで3分加熱する。

ポイント

- ・生地を成形した後、具材を乗せやすいくするために真ん中をへこませると良い。

〈はっぴー農産〉

豊田市四郷町で米・桃・トウモロコシの生産・販売を行っている企業。

農産物の栽培だけでなく、農作業受託や玄米粉を使ったバウムクーヘンの販売などにも取り組み、地域農業の発展に貢献している。また、都市や地域に暮らす人たちのために、豊かな自然を提供し、地域の人々の交流の場となるように心豊かな農業を目指している。

農業を通じ「お客様」「地域」「仲間」の三者が幸福になる、【三者はっぴー】を目指し、地域に根ざした持続可能な農業を実践している。

【授業の様子】

はっぴー農産とはっぴーバウムの工房の見学を実施。はっぴー農産の業務内容や経営について生産者から教えてもらった。米・桃・トウモロコシの生産・販売だけでなく、農作業受託や玄米粉を使ったバウムクーヘンの販売などにも取り組み、地域農業の発展に貢献していることを教えてもらった。また、実際に使用している農業機械や桃畑も見学し、農作業の現場や栽培の工夫について理解を深めることができた。

地産地食レシピ(味噌)



ゆみそマヨチキン

材料

- ・鶏もも肉300g
- ・油小さじ1

(たれ)

- ・味噌大さじ1
- ・醤油小さじ1
- ・黒胡椒適量
- ・マヨネーズ大さじ1.5
- ・砂糖小さじ½

〈作り方〉

- ①フライパンに油を入れ中火で鶏もも肉を皮目から焼く。最初は触らず焼き色をつける。
- ②裏返して火を通す。蓋はせず全体にしっかり火をいれる。出てきた油はキッチンペーパーで軽く拭き取る。
- ③火を弱めてから、あらかじめ混ぜておいたたれを入れる。中火に戻し全体に絡める。
- ④表面にツヤが出たら火を止める。たれが少し残る程度にする。
- ⑤盛り付け、仕上げに黒胡椒をかける。



たこときゅうりとわかめの酸味噌和え**

材料

- ・刺身用たこ150g
- ・きゅうり1本
- ・刺身用わかめ10g
- ・塩(塩もみ用)ひとつまみ

A

- ・味噌大さじ1.5
- ・酢大さじ1
- ・きび砂糖小さじ2
- ・本みりん小さじ1

〈作り方〉

- ①本みりんを耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで20～30秒加熱し、アルコールを飛ばす。
- ②きゅうりを薄切りにして、塩ひとつまみで揉み、5分ほど置いてしっかり水気を絞る。
- ③たこを食べやすい大きさに切り、たこ、きゅうり、わかめ、Aのたれを和える。
- ④器に盛り付けて完成。



五平餅

材料

- ・合わせ味噌小さじ1
- ・砂糖大さじ1
- ・しゅうゆ小さじ1
- ・みりん小さじ1
- ・ご飯250g
- ・炒りごま適量

〈作り方〉

- ①味噌、砂糖、醤油、みりん、いりごまを全部混ぜて600wで30秒レンチンする。
- ②ご飯をサランラップに包んでもみ潰す。
- ③小判型にしてタレを塗る。
- ④オーブントースターで220℃で5分焼く。

ポイント

- ・ご飯をよく潰す。
- ・形を作ったあと真ん中を少し凹ますと液が垂れない。

〈榎塚味噌(のだみそ株式会社)〉

豊田市榎塚西町にある味噌蔵を持つ味噌メーカー。1928年（昭和3年）の創業以来、18ヶ月以上の木桶仕込みによる、天然醸造にこだわり、伝統の味を守り続けている。榎塚味噌では、第二次大戦中、海軍の岡崎飛行場の格納庫であった建物を改装した味噌蔵が今も現役である。その中には昔ながらの杉、桧の木桶が約400本ほどあり、それぞれの木桶の中で味噌は育て上げられている。

伝統的な製法を守るだけでなく、工場見学や食育活動、地域との交流を通じて、日本の発酵文化や食文化の魅力を次世代へ伝える取り組みにも力を入れている。

【授業の様子】

のだみそ株式会社の野田様による、みその講義を実施。みその歴史、製造過程、みその種類について教えていただき、実際にのだみそさんのみそを試食して、原料の違いによる味の違いを比較した。

後日、榎塚味噌の味噌蔵を訪問し、味噌蔵の見学と味噌作りを体験した。大きな木桶で仕込まれている味噌の香りを感じつつ、実際の作業場を見て、伝統食品のみそに触れた。味噌作りでは、豆を潰したり混ぜたりするのを楽しみながら自分の味噌を仕込んだ。

豊田市の特産物紹介

実は、豊田にはおいしいものがいっぱい！
季節がめぐるたびに変わる、豊田の「旬」を見つけてみよう。

★「旬」ってどんな時期？

収穫量が多く、栄養価が高く、味がおいしい時期のこと
豊田では、季節ごとにさまざまな農作物が旬を迎えます

春

 茶(5月上旬～6月中旬)
 いちご(11月上旬～6月上旬)

夏

 すいか (6月上旬～7月中旬)
 もも (6月中旬～9月下旬)
 なす (6月中旬～10月下旬)
 ぶどう (7月中旬～8月中旬)
 なし (7月中旬～12月中旬)

豊田の旬カレンダー

秋

 なし (7月中旬～12月中旬)
 米 (8月中旬～10月中旬)
 いちじく (8月中旬～11月上旬)

冬

 しいたけ(周年)
 いちご(11月上旬～6月上旬)
 じねんじょ(11月下旬～12月中旬)

地元の「おいしい」を応援しよう

豊田市では、年齢が若くなるほど、地元でつくられた食材を
意識して購入する人の割合が低くなる傾向があります。
だからこそ、まずは豊田でどんな農作物がつけられているのか、
いつが旬なのかを知ることから
旬のおいしさを楽しみながら、地元の食材を選ぶきっかけにしてみませんか？

豊田市の米

豊田市は、お米の作付面積・収穫量ともに愛知県内1位。
豊かな自然に恵まれた豊田市では、さまざまな品種のお米がつくられています。

「甘みのあるお米が好き」「さっぱりしたお米が好き」など、好みに合わせて選んでみるのも楽しみ方のひとつ。

豊田でつくられるお米の違いを、ぜひ味わってみてください！

ミネアサヒ

希少なフランド米。

生産量が少なく、知る人ぞ知るお米です。

コシヒカリに似た強いうま味とほどよい粘りが特徴。

冷めてもおいしい。

コシヒカリ

甘みとうま味、粘りのバランスが魅力

強いうま味と甘みに加え、もっちりとした粘りが楽しめます。

炊き上がりのツヤと香りもよく、冷めてもおいしさが続くので、お弁当やおにぎりにもおすすめです。

大地の風

さっぱりとした味わいで、料理との相性も

粘りが少なく、あっさりとした食感が特徴です。

コシヒカリよりもさっぱりしていて、少し固めの食感なので、カレーや丼もの、チャーハンなどの料理によく合います。

豊田市産の食材を購入できる場所

- 産直フラザ
- グリーンセンター
- 各販売所

(各地域の産直所はこちらの二次元コードから確認できます)



あとがき

この本を手にとっていただき、本当にありがとうございます。
高校生の毎日は、勉強に部活、友達との時間など、想像以上にエネルギーを使うものです。そんな忙しい日々を過ごす高校生たちが、一日の始まりに少しでも元気と笑顔をチャージできるように、この朝食レシピを作成しました。

高校生にとって、進学や就職をきっかけに始まる一人暮らしは、生活だけではなく食生活を見直す大切な機会でもあります。本校で取り組んだ朝食プロジェクトでは、一人暮らしを迎える高校生が、食事の選び方や自炊のコツを学び、健康的な食生活を無理なく続けられる力を身につけることを目指して、管理栄養士による食育講座を実施しました。

また、朝食を食べない高校生を含めた若者の現状に目を向け、忙しい朝でも取り入れやすい時短レシピや、栄養バランスを整えるポイントを紹介するレシピ集を生徒たちで作成しました。栄養バランスや朝食として手軽に作れるもの、野菜摂取不足の愛知県の課題改善のため、地元野菜を多く取り入れたメニューになるよう管理栄養士さんにも確認してもらいながら試作を繰り返して考案しました。冊子にする過程では、印刷会社の方から冊子作りのレクチャーを受けて打ち合わせしながら、デザインやレイアウトも含めて生徒が中心となって作成しました。

さらに、地産地食をテーマに豊田市の農家への訪問や地元食材を使ったレシピ作りを通して地域や社会の課題に関心を持ち、自分たちにできることを考え、意識や行動に変化が見られるようになりました。

朝食プロジェクトを通して生徒たちは豊田市で作られた農作物の多さと生産者が食材に対して向き合う姿勢から、食材を無駄なく調理する大切さを学びました。そして普段の食事を用意してくれている家族への感謝の気持ちを改めて見直すことができました。ぜひ、このレシピ集をきっかけにみなさんの食生活を一緒に考えてもらえたら幸いです。



豊田大谷高等学校 生活文化コース



学校法人 尾張学園

豊田大谷高等学校

〒470-0344 愛知県豊田市保見町南山1
TEL:0565-48-3511 FAX:0565-48-3518

可能性を広げる6つのコース

【特別選抜:文理選抜コース】

少人数制の選抜コース。きめ細やかな指導で、国公立大学、私立大学への現役合格を目指します。お互いに切磋琢磨しながら仲間と共に受験を乗り切る力を育んでいきます。

【特別選抜:スポーツ選抜コース】

文武両道に励み、部活動と勉強を両立しながら、大学への進学、優良企業への就職を目指します。礼儀や自他への気づきを大切に、目標設定や問題解決力を身につけます。



【人間福祉コース】

福祉、介護、保育について学ぶコース。授業や実習を通して人の心に寄り添う大切さを学び、社会を支える優しい人材を育成します。あなたの「優しさ」「思いやり」「心遣い」「やりがい」を大きく成長させ、笑顔ときめ細やかな心配りができる人を目指します。

【情報メディアコース】

抜群の教育環境の中で各種資格・検定試験合格を目指し、ICTに関する専門知識を修得します。IT業界や専門学校で活躍中の一流の講師陣からコンピュータに関する知識や技術を学びます。

【生活文化コース】

生活に関する知識と技術を実践的に学びます。食物、被服、色彩、マナー、保育など家政学を幅広く学び、自分の生活（人生）を豊かにコーディネートできる力を身につけます。

【文理コース】

多様な適性・進路希望に応じ、勉強と部活動を両立しながら進路実現を目指します。進学から就職まで、幅広い進路に対応でき、じっくり自分を見つめ、将来を考えながらよりよい明日を切り拓きます。



豊田大谷高等学校キャラクター
ベックスくん・アイちゃん

『あさごはん Breakfast Recipe Book 朝から元気になれるレシピ』

2026年9月30日発行

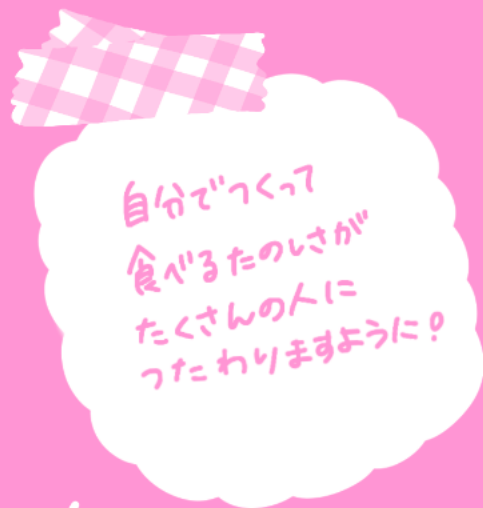
編集担当 学校法人尾張学園
豊田大谷高等学校
生活文化コース 3年生

協力 豊田市健康づくり応援課
豊田市農政企画課
管理栄養士 今西モト子
西濃印刷株式会社

発行 学校法人尾張学園
豊田大谷高等学校
〒470-0344 愛知県豊田市保見町南山1
TEL:0565-48-3511
FAX:0565-48-3518

印刷製本 西濃印刷株式会社

！
おいしい朝で
はじまる、
いい1日♡



♡
Let's
Cook! ♡
♡

