



高岡市の栄養教諭・学校栄養職員が考えた かんたん朝食レシピ

高岡市栄養教諭・学校栄養職員研究会

高岡市の『栄養教諭・学校栄養職員研究会』では、簡単に作れる朝食レシピを高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』に掲載しています。気になる体の症状に合わせて、レシピを選べます。QRコードを読み込んで、高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』をぜひチェックしてみてください！19種類の朝食レシピの他に、人気の給食レシピも掲載しています。



イライラを解消したい！人におすすめ



ベーコンの和風キッシュ

乳製品にはカルシウムが、みそや卵には幸せホルモンと言われているセロトニンが豊富で、イライラ防止につながります。

QRコードを読み込んで
レシピをチェック！



集中力をアップしたい！人におすすめ



塩昆布としらすの おにぎり

脳の主なエネルギー源であるご飯とビタミン B₂が豊富なチーズで、集中力がアップします。また、かみごたえのある具材で脳を活性化します。

QRコードを読み込んで
レシピをチェック！



疲れを回復させたい！人におすすめ



やさみそスープ

朝食に不足しがちなビタミンやミネラルがとれる、野菜のうまみを生かした簡単スープです。

QRコードを読み込んで
レシピをチェック！



お腹の調子を整えたい！人におすすめ



電子レンジで お好み焼き風卵焼き

消化しやすく胃腸に優しい卵と、整腸作用のあるキャベツを使ったレシピです。

QRコードを読み込んで
レシピをチェック！



✂..... (きりとりせん)

高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」感想・ご意見

「高岡にこにこキッチン」に掲載しているレシピの中で、作ってみた朝食レシピの感想・ご意見をお聞かせください！

<作ったレシピ名>



切り取ったものを担任の先生へお渡しください。