

(小学校高学年部門、中学生・高校生部門)

～作ってみよう 朝ごはん～

学 校 名 英賀保小学校

名 前 小島 奈菜

学 年 6 年

写 真

低GIについて自学で調べていたら、低GIの食品は、高GIの食品より持た系スポーツのパフォーマンスを向上させると知った。自分で作れる本番当日の朝ごはんを考えてみた。



名前を付けてみよう

低GIで気合いをチャージ

低GI食品
(GI値)

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

もち麦おにぎり

- ・もち麦(48.3)
- ・ちりめん(40)
- ・ひじき(19)
- ・梅干し・金ゴマ

トマトのスクランブルエッグ

- ・トマト(30)
- ・卵(30)
- ・塩・しょう・みそ・砂糖

フルーツ 米油

- ・キウイ(35)
- ・いちぢく(?)

ピーマンとツナ

- ・ピーマン(26)
- ・ツナ(50)
- ・塩・しょう・米油

ホットチョコレート

- ・72%チョコレート(29)
- ・豆乳(23)

オikosヨーグルト

- ・オikosヨーグルト(25)
- ・クコの実(?)



※クコの実、いちぢくは低GI食材と書いていたけど数値は不明

畑でリ又かくしたよ!

作り方

①もち麦おにぎり

もち麦と白米がたけたら、具材を混ぜて食べやすい大きさにする。

②ピーマンとツナ

ピーマンを千切りにして米油でいためる。ツナを細かくして塩としょう油で味付けをする。

③トマトのスクランブルエッグ

卵に7分さい米糖、塩、しょう油を入れて混ぜる。米油でトマトをいため、卵を入れてかき混ぜる。

④ホットチョコレート

豆乳にカカオ72%チョコレートを割って入れてレンジで温める。

⑤オikosヨーグルト

ヨーグルトにワコの実をトッピングする。

⑥フルーツ

キウイをかざりセカリにして、いちぢくを半分にセカる。

工夫したところ(セールスポイント)

低GIのホット高カカオチョコレートのレシピをアレンジして豆乳を使って作ってみた。

調理実習で作る前はピーマンが苦手だったけど、食べてみるととてもおいしかったので絶対取り入れたいと思った。

赤と緑と黄色の彩りを意識したりおいしく見えるようにキウイのかざりセカリにお花模様にしてみた。

地産地消に工夫した点

祖父の畑で収穫した野菜と

私が住んでいる兵庫県産の食材を使ってみた。

畑で収穫したピーマン、トマト、いちぢく

調理時間



40 分

感想

低GIの食品は満腹感が続き、ねむくなりにくかったり、記憶力やパフォーマンスが向上したりするので、すごい食品だと思った。全てを低GIにするのは難しいけど、こぞという本番や間食の時には低GIの食品を食べたりすることを心がけたい。