

# あさひくんと

# 「はやね・はやおき・あさごはん」

あさひくしょくせいかつとうかいぜんすいしんいん  
さく：旭区食生活等改善推進員  
あいしょうあさひく  
(愛称：旭区ヘルスマイト)

え：やまむろもえみ



# あさひくんと

## 「はやね・はやおき・あさごはん」

あさひく しよくせい かつ どう かい ぜん すい しん いん  
さく：旭区食生活等改善推進員  
あいしやう あさひく  
(愛称：旭区ヘルスマイト)

え：やまむろもえみ



きょうは みんなで ピクニック。  
おや？ なんだか あさひくんに げんきがないようです。



「みんなと もっとげんきにあそびたいのに おなかがいたいんだ…」とあさひくん。  
「なにってんだい！ きょうは たくさんあそぶって いったのに～！」  
おおかみくんが あわてていました。

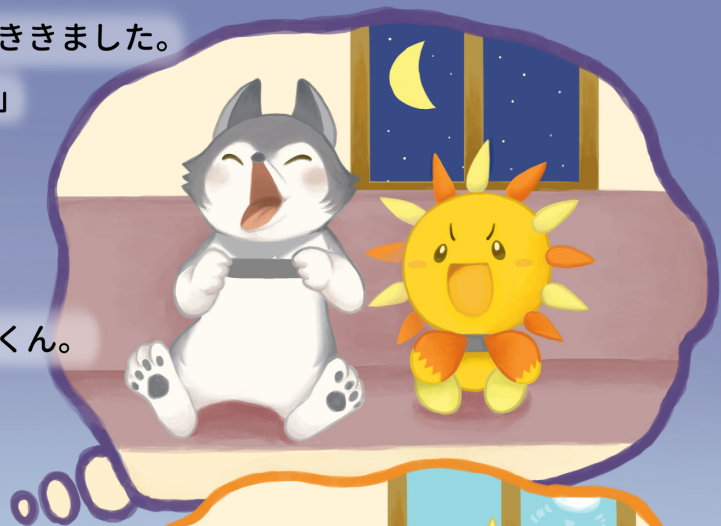
すると ヘルスメイトさんが しんぱいそうに ききました。

「あさひくん あさごはん ちゃんとたべてる？」

「きのう おおかみくんと あそんで

ねるのが おそくなったから

あさごはんを たべられなかったんだ」とあさひくん。



「そういえば おいらも すぐおなかがいたくなるし


うんちがころころして くさいんだ。ふあ〜。」

と おおかみくんは あくびをしながら いいました。



「みんな わたしに ついてきて。いいところへ つれていってあげる。  
おやさいとキノコのくにへ…しゅっぱ〜つ！」





「ようこそ！ おやさいとキノコのくにへ！」

「はじめまして。ぼくあさひくん。」

「あさひくん あさから おなかが いたいみたい。」と ヘルスメイトさん。

「ぼくたちをたべると からだのちょうしが よくなるよ。」ピーマンと タマネギが いいました。

「ぼくたちのいろ かっこいいでしょ！ からだを げんきに するんだよ。」

と とくいげな トマトとニンジン。

「おやさいとキノコは からだのなかを おそうじするんだよ。

シュッと バナナうんちで おなかもすっきりさ。」と キノコもつづけていいました。

「おやさいも キノコも きらいなの。 おいしくないだもん…」

「おいらもにがてなんだ。」と あさひくんと おおかみくんが いいました。

「きれいとか にがてなんて いわないで。」

「え～ん え～ん かなしいよ～！」

おやさいとキノコたちは ないてしまいました。



「ヘルスメイトさんに まかせて。 おりょうりパワーで  
おいしいりょうりに へんしんよ！

おやさいキノコ おいしいりょうりに なあ～れ！ えいっ！」

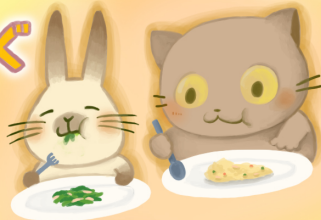
「いただきます〜す！」



「おやさい いっぱい  
おいしいね！」

もぐ

もぐ



パク  
パク

ごっくん!



「ぼくたちのこと すきになってくれたんだね。」  
「なんだか おなかが ムズムズしてきた。」

「ヘルスメイトさん バナナうんちが いっぱいでたよ。」

「おいらの おなかも すっきり！ げんきになったよ！」

「よかったね。あさから おやさいとキノコを  
しっかり たべると げんきになるんだよ。」

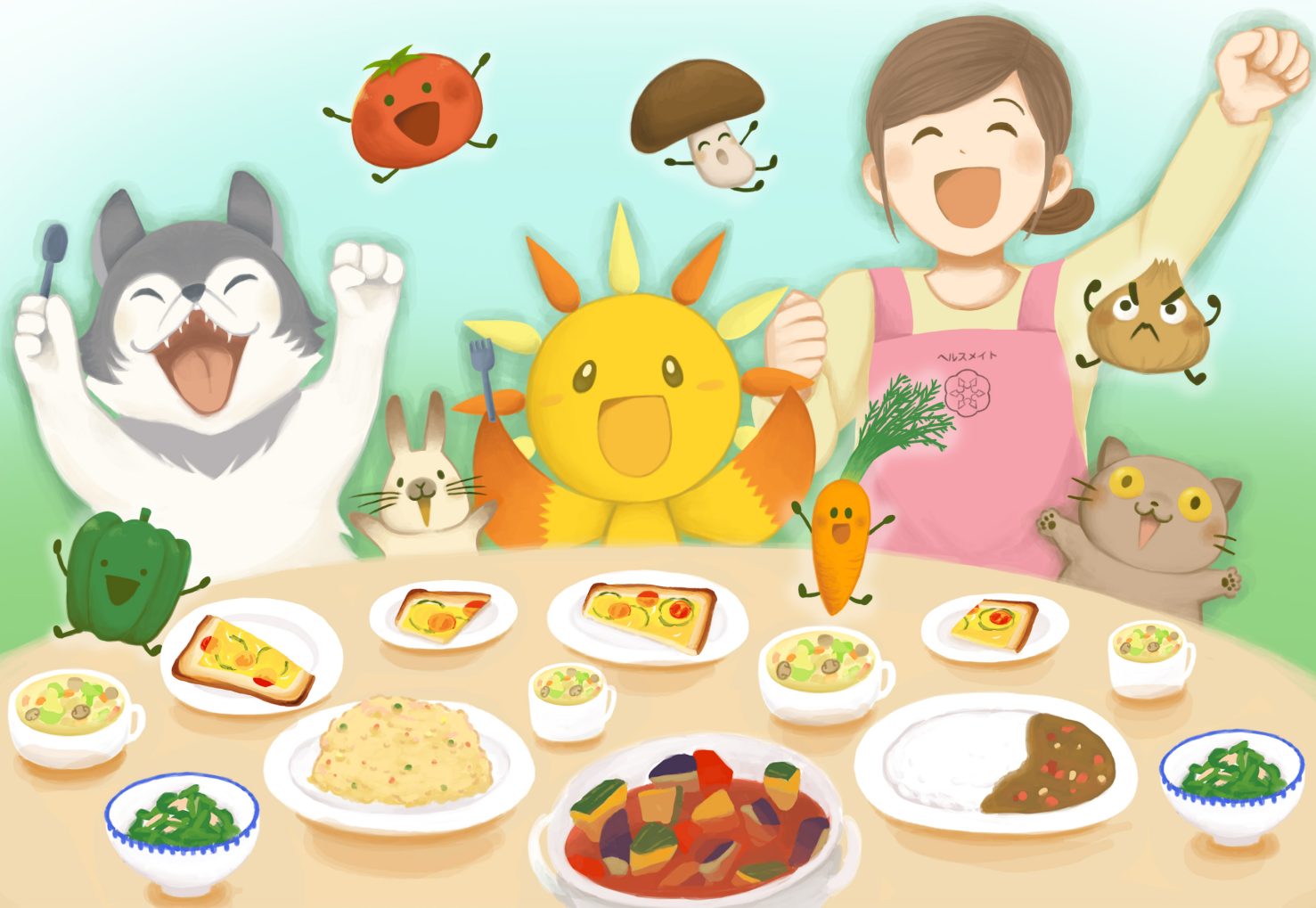


「きょうからは はやくねて まいにち あさごはんを たべるよ！」



「ヘルスメイトさん ありがとう。」と あさひくんがいました。

「みんなが げんきになって よかった！ みんなでげんきになる あいことばを いってみよう！」



「はやね・はやおき・あさごはん。おやさいキノコも わすれずに！」



# ヘルスマイトさんのおすすめレシピ



絵本の中のお料理のレシピを紹介します！

## お野菜たっぷりラタトゥイユ



パスタやカレーにもアレンジできます、常備菜におすすめです♪

## じゃこトースト



親子で簡単に作れます♪

### 材料（4人前）

- ・かぼちゃ … 1 / 8個
- ・玉ねぎ … 小1個
- ・ズッキーニ … 1本
- ・パプリカ（赤） … 半分
- ・なす … 1個
- ・トマト … 2個
- ・にんにく … 少々
- ・塩・こしょう … 適量
- ・オリーブ油 … 大さじ2
- ・固形スープの素 … 1個
- ・ローリエ … 1枚

### 作り方

- ①かぼちゃ・玉ねぎ・ズッキーニ・パプリカを2センチ角に切る。
- ②なすは2センチ角に切り、水に漬し、あくを抜いておく。
- ③トマトは2センチ角に切る。
- ④鍋にオリーブ油とつぶしたにんにくを入れて火にかけ、①と②を加えて炒める。しんなりしたら塩とローリエを加え、弱火で10～20分煮込む。
- ⑤④に③・固形スープを加えて煮込み、煮汁を煮詰め、こしょうで味を調える。

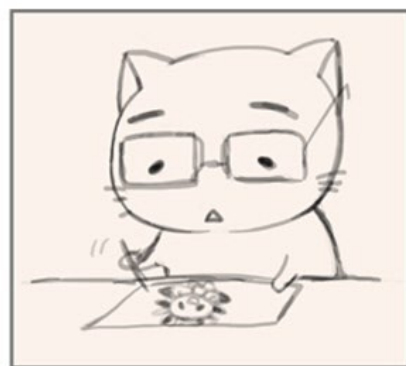
### 材料（2人前）

- ・食パン（6枚切り） … 2枚
- ・ちりめんじゃこ … 小さじ4
- ・ピーマン … 1個
- ・玉ねぎ … 1 / 4個
- ・ミニトマト … 6個
- ・ピザ用チーズ … 適量
- ・マヨネーズ … 小さじ1

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②食パンにマヨネーズをぬる。
- ③②にちりめんじゃこを散らし、玉ねぎ・ピーマン・ミニトマトをのせる。
- ④③にピザ用チーズを全体にのせ、オーブントースターで3分焼く。





◎著者紹介 やまむろ もえみ

1989年神奈川県生まれ。神奈川県立産業技術短期大学校産業デザイン科在学中に旭区40周年キャラクターとして『あさひくん』を制作、採用される。以後、フリーイラストレーターとして活躍。パソコンを使用した色鮮やかな作風。

◎制作にあたって

旭区では、食育推進の取組として、旭区食生活等改善推進員による人形劇「おにぎりあさひくん」の上演活動を行っています。より多くの子育て世代の方に、この人形劇の内容をお伝えしたいという思いから、旭区食生活等改善推進員と旭区役所で連携し、デジタル絵本版を作成しました。

◎旭区食生活等改善推進員（愛称：旭区ヘルスマイト）について

食生活を中心とした、健康づくり活動を地域で行っているボランティアです。詳細については、旭区のホームページにて掲載。

**あさひくんと「はやね・はやおき・あさごはん」**

2024年3月発行

---

作／旭区食生活等改善推進員（愛称：旭区ヘルスマイト）

絵／やまむろ もえみ

発行者／旭区福祉保健課健康づくり係

この作品を、許可なくして転載することを禁じます。