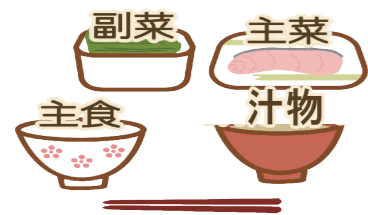


朝ごはん!!

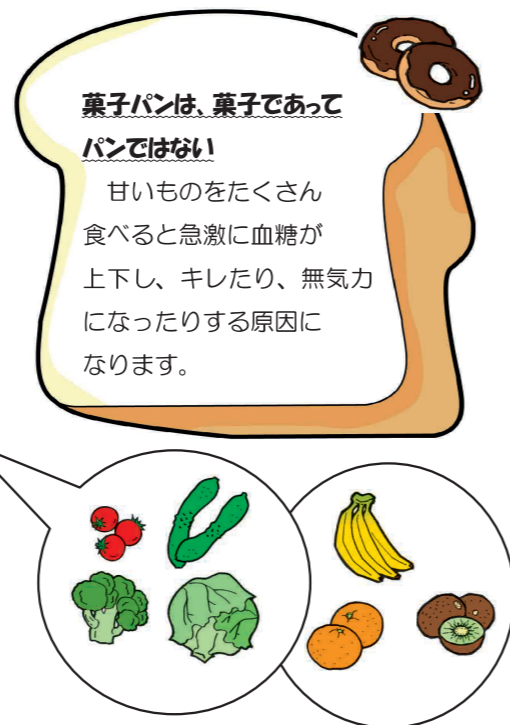
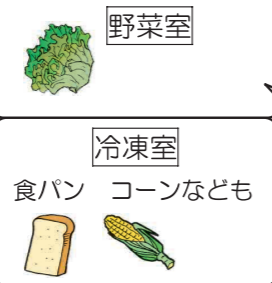
手軽に、おいしく組み合わせて食べるためには・・・



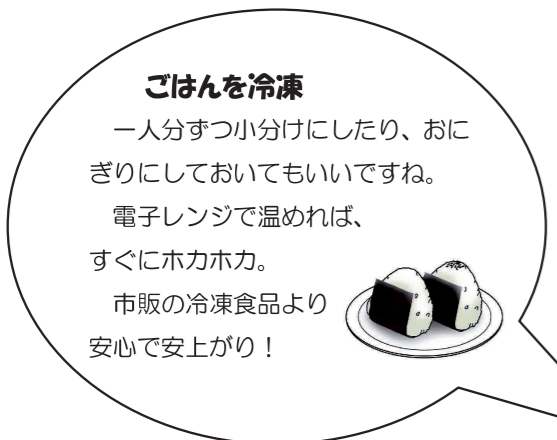
主食として……ジャーにごはんは残ってる？ 食パンは残ってる？
 主菜として……冷蔵庫に卵 or 魚 or ハム or 豆腐などがあるかな？
 副菜として……冷蔵庫にもやし、かぼちゃ、じゃがいも、キャベツ
 などの野菜があるかな？
 その他に ……みそ汁、スープ、牛乳などがあるとばっちり！

手軽に準備するためには…

そのまま食べられる食品や、洗った
 だけで食べられる野菜を用意しておく
 と時間がない朝も準備が簡単！



菓子パンは、菓子であって
 パンではない
 甘いものをたくさん
 食べると急激に血糖が
 上下し、キレたり、無気力
 になったりする原因に
 なります。

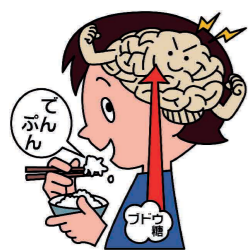


ごはんを冷凍
 一人分ずつ小分けにしたり、おに
 ぎりにしておいてもいいですね。
 電子レンジで温めれば、
 すぐにホカホカ。
 市販の冷凍食品より
 安心で安上がり！

簡単な料理でも主食・主菜・副菜をきちんと整えることが大切です。
 成長期の子どもには、

- ・ エネルギーのもとになる**主食**
- ・ 卵や魚、大豆などの**主菜**
- ・ **ビタミンたっぷりの野菜料理の副菜** が必要です。

特に、**脳のエネルギーは、ブドウ糖**だけです。しっかり主食を食べる
 ようにしましょう。



「いただきます 元気満タン いってきます！」



お問い合わせ先 学校安全・体育課 ☎083-933-4685

「やまぐち食育推進計画」22年度までの数値目標 **毎日朝食を摂る児童の割合100%に向けて!!**

かんたん！
 おいしい！
 すく作れる！

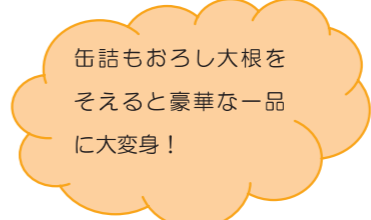
「お手軽！朝食レシピ」No2

「お手軽！朝食レシピ」コンクールで、入賞した9作品を紹介します。
 子どもたちに朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身に付けていきましょう



板長不在でがんばるぞ (板・丁) -まな板・包丁を使わない-
アイデア賞 長嶋ファミリー 美祿市立大嶺小学校

- いりどうふ 材料4人分
- とうふ 半丁
 - ふたひき肉 50g
 - ブロッコリー 1/6 株
 - 焼き肉のたれ 大さじ1
- いわしのみそ煮
- いわしの缶詰 2缶
 - 大根 1/2 本
- レタスの中華スープ
- レタス 1/2 玉
 - かにかま 2本
 - ブロッコリー 1/2 株
 - しいたけ 2枚
 - たまご 1個
 - 乾燥わかめ 2g
 - 中華スープの素 適量
 - 塩 少々
 - 水 600cc



- いりどうふ**
- ① ブロッコリーをレンジに2分かけ、キッチンばさみで切る。
 - ② フライパンを熱し、ふたひき肉を炒め、ブロッコリーを加え炒める。
 - ③ ③にとうふを手でちぎりながら加え、とうふに火が通ったら、焼き肉のたれで味付けをする。

- レタスの中華スープ**
- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。かにかまとしいたけは、キッチンばさみで切る。
 - ② ①と②を600ccの水と一緒に煮る。
 - ③ 中華スープの素と塩で味をととのえ、わかめとたまごを加える。



野菜モリモリ朝ごはん
お手軽賞 植村ファミリー 山口市立大殿小学校

だんごの粉を使うから、外はカリッと中はモチモチ・・・
 牛乳を添えると三色そろって栄養満点！



- ちりめんチヂミ 材料4人分
- ちりめん 100g
 - にら 1束
 - 小麦粉 100g
 - だんごの粉 100g
 - たまご 1個
 - 水 50cc
 - 青のり 適量
 - かつお節 少々
 - 唐辛子 少々
 - お好みソース 適量
 - 油 適量

ちりめんチヂミ

- ① にらは3cmの長さに切る。
- ② 小麦粉とだんごの粉をあわせてものに水とたまごを加えて混ぜる。
- ③ ②に、ちりめんとにらを加えてさっくりと混ぜる。
- ④ フライパンに油をなじませ、③を加えてカリッと両面を焼く。
- ⑤ かつお節と青のりと唐辛子をかけ、最後にお好みソースをかける。

山口県教育委員会



元気パワフルモーニングセット

エンジョイ賞 矢野ファミリー 岩国市立由宇小学校

黒糖レーズントースト 材料4人分

- 食パン(5枚切り) 4枚
- マーガリン 適量
- 黒糖 大さじ1
- レーズン 適量

スクランブルエッグ

- たまご 6個
- にんじん 1/3本
- 塩・コショウ・牛乳 適量
- サラダ油 適量
- きゅうり 1本

りんごチーズ

- りんご 1個
- スライスチーズ 4枚

焼きトマト

- ミニトマト 12個

バナナジュース

- バナナ 4本
- 豆乳 600cc
- はちみつ 大さじ4
- 氷 適量

黒糖レーズントースト

食パンにマーガリンをぬって、黒糖・レーズンの順番にふりかけ、トースターで焼く。

スクランブルエッグ

- ① にんじんをすりおろす。
- ② たまごをほぐした中に、牛乳と調味料を加える。
- ③ フライパンに油を加え、①のにんじんを炒め、たまごを加えてかきまぜながら火を通す。
- ④ きゅうりを切ってそえる。

りんごチーズ

うす切りりんごの上にチーズを切ったのせる。

焼きトマト

ミニトマトのへたを取って、トースターで15分間焼く。



元気が出る朝ごはん

スマイル賞 藤井ファミリー 山口市立阿知須小学校

フレンチトースト 材料4人分

- 食パン(5枚切り) 4枚
- たまご 2個
- さとう 適量

ほうれん草のココット

- ほうれん草 2束
- チーズ 適量
- ベーコン 2枚
- たまご 4個

ヨーグルトフルーツ

- プレーンヨーグルト 200g
- バナナ 2本
- キウイフルーツ 2個
- さとう お好み

バナナミルク

- 牛乳 600cc
- バナナ 4本
- 氷 適量

フレンチトースト

- ① 食パンを4等分にする。
- ② たまごをほぐして好みの量のさとうを加える。
- ③ ①の食パンに、②をつけてフライパンで焼く。(こげ目を少しつける。)

ほうれん草のココット

- ① ほうれん草をゆでる。
- ② ベーコンを切って炒める。
- ③ ほうれん草を切って盛り付け、ベーコンとチーズをふりかける。
- ④ ③の上にたまごをのせて電子レンジで1分半加熱する。

ヨーグルトフルーツ

くだものを食べやすい大きさに切ってヨーグルトと一緒に盛り合わせる。

バナナミルク

バナナと牛乳と氷をミキサーにかける。



もぐぱくトリオ朝食

ほのほの賞 守永ファミリー 阿東町立生雲小学校

ホットドック 材料4人分

- ホットドック用パン 4本
- スライスチーズ 4枚
- ウィンナー 8本
- レタス 4枚

トマトたまご

- トマト 4枚
- たまご 3個
- 砂糖・塩・コショウ 少々
- オリーブオイル 適量

もぐもぐスープ

- ベーコン 1パック
- キャベツ 1/4玉
- ブロッコリー 1/2株
- コンソメ 2個
- 水 600cc

ホットドック

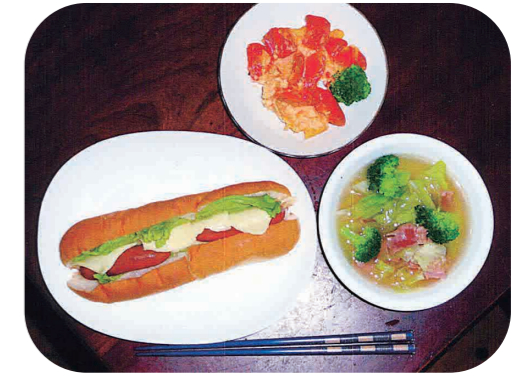
少し焼いたパンに、レタス、チーズ、ゆでたウィンナーをはさむ。

トマトたまご

- ① トマトを1.5cm角に切る。たまごは、割りほぐして味を付ける。
- ② フライパンを熱してオリーブオイルを加え、①のトマトを加えて少し炒め、たまごを加えてゆっくり混ぜて半熟に仕上げる。

もぐもぐスープ

- ① なべにサラダ油を加え、切ったベーコン、キャベツを炒め、水を入れてやわらかく煮えたら、コンソメを入れて味をととのえる。
- ② ゆでたブロッコリーを入れる。



にぎやかなおかず

バランス賞 大草ファミリー 秋芳町立嘉万小学校

オープンオムレツ 材料4人分

- じゃがいも 中3個
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本
- ウィンナー 4本
- サラダ油 適量
- 塩・コショウ 少々
- ブロッコリー 100g

- チーズ 2枚
- たまご 3こ
- 牛乳 大さじ2
- ケチャップ 適量
- マーガリン 大さじ1

バナナケーキ

- バナナ 2本
- レモン汁 少々
- ホットケーキミックス 200g
- サラダ油 小さじ2
- 牛乳 1/2カップ

いろいろな野菜を入れて作ってみてね。カラフルオムレツになるよ。

オープンオムレツ

- ① じゃがいもは皮を取り、5mmの短冊切りにする。にんじんとたまねぎも大きさをそろえ、5mmに切る。ウィンナーは斜め切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、レンジで2分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、じゃがいも、にんじん、ウィンナーを入れて炒め、塩、コショウで味をつける。
- ④ ボールにたまごと牛乳をとき、③を入れてかきまぜる。
- ⑤ フライパンでマーガリンを溶かし、④を入れ、軽く混ぜ、上にブロッコリーとチーズをちらす。ふたをして、たまごが固まるまで蒸し焼きにする。

バナナケーキ

- ① ボールに皮を取ったバナナを入れ、フォークでつぶし、レモン汁をかけておく。
- ② ホットケーキミックスに①のバナナと牛乳、サラダ油を加えよく混ぜる。
- ③ 耐熱ガラスのお皿に②を流し入れ、ふたをしてレンジで5分加熱する。

