



食育だより

令和2年4月 臨時号
みどり市 学校給食会
栄養教諭・栄養士会



みどモス

新型コロナウイルス感染防止のために長い間、休校となってしまっていますが、みなさん元気に過ごしていますか。休みがつづく和生活パターンが乱れがちです。規則正しい生活を送るためには、毎日、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。そこで、簡単にできる『朝ごはんレシピ』を紹介します。包丁や火を使わないで手軽に作ることが出来ますので、参考にしてください。



自分で朝食をつくってみよう

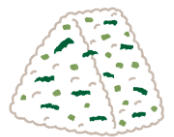


☆ 朝食づくりのポイント ☆

○短時間で簡単にできること ○栄養のバランスがとれていること

◎じゃこおにぎり ◎おにぎりは朝のエネルギー源♡ラップを使って作ってみよう◎

| 材料 | 1人分 | 作り方 |
|----------|------|--|
| あたたかいごはん | 1杯 | ①ごはんじゃこふりかけを混ぜて、おにぎりを作る。 |
| ◎じゃこふりかけ | | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">じゃこふりかけ（おとなが作っておきましょう）</div> |
| ちりめんじゃこ | 3つまみ | ①葉をさっとゆでて、みじん切りにする。 |
| かぶや大根の葉 | 3本 | ②フライパンで油をひかないで、炒める。 |
| いりごま | 適宜 | ③①にちりめんじゃこ・ごま・かつお節を入れて、しょうゆ・ |
| かつお節 | 適宜 | みりんで味を調べ、パラパラになるまで炒める。 |
| しょうゆ | 少量 | ★ポイント |
| みりん | 少量 | *小松菜で代用してもよい。 *かぶや大根の葉も栄養たっぷり！！ |



◎卵のアルミホイル焼き ◎みんな大好き♡ホイル焼き◎

| 材料 | 1人分 | 作り方 |
|-----------|--------|--|
| ミニウィンナー | 2本位 | ①アルミケースに油を薄くぬる。 |
| 冷凍フライドポテト | 2本位 | ②ボウルにAの材料を入れて、よく混ぜ合わせる。 |
| A | 卵 | ③①にウィンナーとポテトを入れ、②を加える。 |
| | 生クリーム | ④オーブントースターに③を並べ、約8分焼く。 |
| | ピザ用チーズ | ⑤好んでケチャップをつけて、いただく。 |
| | パセリ | ★ポイント |
| | 塩・こしょう | *生クリームはコーヒー用を使ったり、牛乳を代用してもよい。 *たんぱく質やカルシウムがとれます！！ |
| ケチャップ | 少量 | |



◎サッとみそ汁 ☺熱湯をそそぐだけ?! 乾物を使って、サッとみそ汁が出来ます☺

| 材料 | 1人分 | 作り方 |
|----------|------|--|
| みそ(だし入り) | 大さじ1 | ①汁わんに、みそ大さじ1、乾燥わかめ・ねぎや油揚げを入れる。 ②熱湯を注いで出来上がり。 ★ポイント *みそのかわりに昆布茶を使って、すまし汁にしてもよい。 *朝ごはんに温かい物を食べると、体が早く目覚めます!! |
| 乾燥わかめ | 少量 | |
| 乾燥ねぎ | 少量 | |
| きざみ油揚げ | 少量 | |



◎フルーツヨーグルト ☺「朝の果物は金」と言われています☺

| 材料 | 1人分 | 作り方 |
|-------|-----|--|
| ヨーグルト | 30g | ①フルーツにヨーグルトをかける。 ★ポイント *バナナやいちご、キウイフルーツなどをいれてもよい。 *ビタミンをたっぷりにとって、気分をリフレッシュしましょう!! |
| フルーツ缶 | 30g | |

◎温野菜 ☺冷凍野菜を使って、レンジ短クッキング☺

| 材料 | 1人分 | 作り方 |
|----------------------------------|-----|---|
| 冷凍野菜 (人参・ブロッコリー・ カリフラワーなど) | 70g | ①冷凍野菜を電子レンジで加熱する。 ②ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせ、野菜にかける。 ★ポイント *生の野菜を茹でたもので代用してもよい。 *温かいうちにたれをかけると味がよくなじみます!! |
| ケチャップ | 5g | |
| マヨネーズ | 10g | |
| | | |



◎五目ひじき(番外編) ☺あると便利♡つくりおきのおかず☺

| 材料 | 1人分 | 作り方 |
|-------|------|---|
| ひき肉 | 13g | ①ひじきはたっぷりのぬるま湯につけてもどし、よく洗っておく。 ②材料は食べやすい大きさに切る。 ③鍋に油を熱し、ひじきを炒める。 ④他の材料も加え炒め、だし汁を入れて煮る。 ⑤調味料を加え、弱火で煮含める。 |
| 油揚げ | 3.6g | |
| にんじん | 9g | |
| 乾燥ひじき | 3.4g | |
| さつま揚げ | 9g | |
| こんにゃく | 13g | ★ポイント *カルシウムや鉄分がたっぷりとれます!! *アレンジ例 <ふわふわたまご> 五目ひじきに卵とチーズを混ぜて、フライパンでふわふわに焼く。 *アレンジ例 <ひじきごはん> ご飯に五目ひじきとちりめんじゃこを混ぜる。 |
| 大豆水煮 | 8g | |
| しいたけ | 5g | |
| 油 | 0.9g | |
| さとう | 2g | |
| しょうゆ | 4g | |
| だし汁 | 適宜 | |



☆ 朝ごはんを食べると ☆

- 体温が上がり、体が元気に活動します。
- 脳にエネルギーが補給され、集中力がアップします。
- 腸が刺激されて便通がよくなります。

