



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

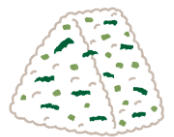


✧ 朝食づくりのポイント ✧

○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		じゃこふりかけ（おとなが作っておきましょう）
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好みに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。
ケチャップ	少量	*たんぱく質やカルシウムがとれます！！



◎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、レンジ時短クッキング☺

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> ごはん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。

