



給食レシピを知りたい方は、水沢南小学校のブログに掲載していますので、ぜひご覧ください。

かりぼり和え
レシピはこちら



朝ごはんは『食習慣の大黒柱』きちんと食べて出かけましょう！

ほけんだよりに詳しく書いてありますが、朝ごはんを食べる子どもとそうでない子ども、その結果は学力テストや体力テストにも表れます。朝ごはんを食べて脳に「糖質」を補給することで、午前中から頭がすっきりして、授業の内容をよく理解することができます。また、夜更かしせずに早起きをすることで、規則正しく、時間を守ることのできる子どもに育ちます。「早寝早起き朝ごはん」習慣は子ども時代だけでなく、大人になってからも役立ちます。

☑CHECKしてみよう!!

「毎日朝ごはんを食べている」と言っても、内容が菓子パン、ヨーグルトやプリンだけ、果物だけという偏った朝ごはんになっていることも・・・朝ごはんの内容にも目を向けて、バランスの良い食事をめざしましょう。

理想的な朝ごはんとは？

- 温かい飲み物があること
- ごはんやパンなどの主食を食べること
- 卵や豆類、乳製品などたんぱく質のおかずを食べること
- 野菜や果物で、ビタミン・ミネラルをプラスすること

朝ごはんのポイント

1 まずは“食べる習慣”をつける

忙しい朝は手の込んだメニューではなくてもかまいません。「ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本形にして、“何かを食べること”から始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみてください。

2 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

3 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べましょう。誰かと一緒に食べることで“オキシトシン”というホルモンが出て、絆が芽生えるのです。また、あいさつや箸の使い方、食事の作法などを教える機会にもなります。

忙しい朝には、具沢山の汁物を！

主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事は、バランスがとれていて理想的と分かっていても、時間のない朝に品数を多く用意するのは大変・・・という時は、ごはんやパンに具沢山の汁物をつけて、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを補給しましょう。



ごはん

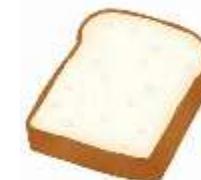
今の季節なら、さつまいも汁や芋の子汁もいいですね。



豚汁

赤の食品
ぶた肉 豆腐

緑の食品
大根 にんじん
ごぼう ねぎ



パン



ポトフ

赤の食品
ウインナー 鶏肉

緑の食品
キャベツ にんじん
玉ねぎ ブロッコリー

ポトフにポーチドエッグを入れてもGOOD！
夕飯の残りの具沢山のシチューもいいですね。

参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 朝ごはんポケットレシピⅡ、Ⅲ

※うら面に、子どもが作れる簡単レシピをのせていますので、ぜひご覧ください。



★子どもが作れる簡単レシピ★

料理に慣れている人は、1人でも！
ちょっと心配な人は、お家の人と作ってみてね！

えだまめのカレートースト

【材料（2人分）】

食パン……………2枚
レタス（ちぎる）……1/8個
ハム……………2枚
チーズ……………2枚
えだまめ……………大さじ1.5
ミニトマト……………4個
コーン……………小さじ2
マヨネーズ……………大さじ1
カレー粉……………少々



【作り方】

- ① 食パンに、レタス、ハム、チーズ、えだまめ、半分に切ったミニトマト、コーンの順にのせ、上からマヨネーズをかけて、カレー粉をふる。
- ② トースターで3～5分ほど焼いたらできあがり。

たまごと塩こんぶのおにぎり

【材料（2人分）】

温かいごはん……………茶碗2杯分
たまご……………2個
マヨネーズ……………小さじ2
塩こんぶ……………小さじ2
青ねぎ……………小さじ2



【作り方】

- ① 耐熱ボールにたまごを割り入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ② ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ たまごをくずすように混ぜたら、温かいごはん、塩こんぶ、小口切りの青ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ラップにつつんでにぎればできあがり。

レンジで和風ピラフ

【材料（2人分）】

ごはん……………茶碗2杯分
青ねぎ……………2本
ハム……………4枚
しめじ……………2/5房
バター……………20g
しょうゆ……………適量

【作り方】

- ① ねぎは小口切り、ハムは1cm角、しめじは1cmの長さに切る。
- ② クッキングシートにごはんを広げ、具とバターをのせ、しょうゆをふる。
- ③ キャンディ包みにして、電子レンジで3～4分程度加熱する。
- ④ シートを広げ、ごはんとう具をよく混ぜたらできあがり。



早寝早起き朝ごはんの必要性がカラーで見やすく書いてありますので、下の二次元コードを読み込んでご覧になってください。朝ごはんレシピもダウンロードできますよ！

