



# 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。休みがつづくと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ので手軽に作ることができますので、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ごはんに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（おとなが作っておきましょう） ①葉をさっとゆでて、みじん切りにする。 ②フライパンで油をひかないで、炒める。 ③①にちりめんじゃこ・ごま・かつお節を入れて、しょうゆ・みりんで味を調え、パラパラになるまで炒める。 ★ポイント *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！！
◎じゃこふりかけ ちりめんじゃこ かぶや大根の葉 いりごま かつお節 しょうゆ みりん	3つまみ 3本 適宜 適宜 少量 少量	①葉をさっとゆでて、みじん切りにする。 ②フライパンで油をひかないで、炒める。 ③①にちりめんじゃこ・ごま・かつお節を入れて、しょうゆ・みりんで味を調え、パラパラになるまで炒める。 ★ポイント *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
ミニワインナー 冷凍フライドポテト 卵 生クリーム A ピザ用チーズ パセリ 塩・こしょう ケチャップ	2本位 2本位 1/4個 大さじ1/2 大さじ1/2 少量 各少量 少量	①アルミケースに油を薄くぬる。 ②ボウルにAの材料を入れて、よく混ぜ合わせる。 ③①にワインナーとポテトを入れ、②を加える。 ④オーブントースターに③を並べ、約8分焼く。 ⑤好みでケチャップをつけて、いただく。 ★ポイント *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！！



### ◎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。
乾燥わかめ	少量	②熱湯を注いで出来上がり。
乾燥ねぎ	少量	★ポイント
きざみ油揚げ	少量	*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！！

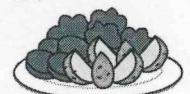


### ◎フルーツヨーグルト ☺「朝の果物は金」と言われています☺

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。
フルーツ缶	30g	★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て、気分をリフレッシュしましょう！！

### ◎温野菜 ◎冷凍野菜を使って、レンチン時短クッキング☺

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。
ケチャップ	5g	★ポイント *生の野菜を茹でたもので代用してもよい。
マヨネーズ	10g	*温かいうちにたれをかけると味がよくなじみます！！



### ◎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。
油揚げ	3.6g	②材料は食べやすい大きさに切る。
にんじん	9g	③鍋に油を熱し、ひじきを炒める。
乾燥ひじき	3.4g	④他の材料も加え炒め、だし汁を入れて煮る。
さつま揚げ	9g	⑤調味料を加え、弱火で煮含める。
こんにゃく	13g	★ポイント
大豆水煮	8g	*カルシウムや鉄分がたっぷりとれます！！
しいたけ	5g	*アレンジ例〈ふわふわたまご〉
油	0.9g	五目ひじきに卵とチーズを混せて、フライパンでふわふわに焼く。
さとう	2g	*アレンジ例〈ひじきごはん〉
しょうゆ	4g	ごはんに五目ひじきとちりめんじゃこを混ぜる。
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。

