

朝給食だより



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。

〈使用する食器〉

	主食茶わん	汁わん	副食皿	おやつ皿
0~2歳児	ミヤマメラミン 容器 小	小さめのメラミン 容器	8区切りの メラミン皿	メラミン小皿
3歳児	ミヤマメラミン 容器 大	大きめのメラミン 容器	3区切りの メラミン皿	メラミン小皿
4歳児	陶器の茶わん	大きめのメラミン 容器	2区切りの 陶器皿	メラミン小皿
5歳児	陶器の茶わん	大きめのメラミン 容器	2区切りの 陶器皿	メラミン小皿

★ 4,5歳児は陶器の食器を使用することで、家庭的な食器の温もりを感じたり、物を大事に扱うことも身につけていけばと願っています。

◆白あえのレシピ

◎材料

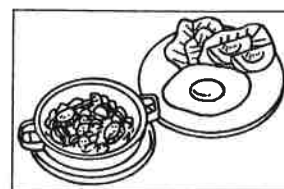
豆腐.....300g	大根.....300g
にんじん.....200g	こんにゃく.....200g
ほうれんそう.....100g	ごま.....10g
ひじき(吸水したもの).....100g	みそ.....30g
砂糖.....80~90g	塩.....20g

◎作り方

- ①大根、こんにゃく、にんじんを短冊切りにし、塩を加えて水煮したのち、ざるに移して水をよく切り、塩、砂糖少々で下味をつける。
- ②ほうれんそうは別でゆがき、1cm幅に切ってから強く絞って水気をとる。
- ③ひじきは水で洗い、十分吸収させたのち、絞って水分をとる。
- ④豆腐は4~6分割してさらしに包んでしぼる。
- ⑤すり鉢に炒りごま、砂糖、みそをいれてする。そこに豆腐を入れ、なめらかになるまでする。



チャレンジ! 朝食レシピ



エネルギー量
約445キロカロリー

献立

- ・フルーツ入りコーンフレーク
- ・めだま焼き

材料(ひとり分)

コーンフレーク 30g はちみつ 大さじ1/2
バナナ 1/2本 牛乳 100ml
卵 1個 トマト 1/4個
レタス 1枚 サラダ油 大さじ1/2

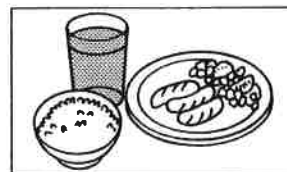
つくり方

- ①卵をくずれないようにわって、ボウルに入れておく。
- ②フライパンをコンロにのせて、熱くなってきたらサラダ油を入れる。静かに卵を入れ、中火で焼く。
- ③白身が固まりかけたら弱火にして水を入れ、ふたをする。1分くらいおし焼きにする。
- ④トマト、レタスを洗う。トマトをくし形に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤皿にめだま焼き、トマト、レタスをのせる。
- ⑥バナナを1cmくらいの輪切りにする。
- ⑦器にコーンフレークとバナナを入れて、牛乳とはちみつをかける。

◆◆◆ワンポイント◆◆◆

めだま焼きをつくるときは、黄身が自分の好きな大きさになったところで火をとめます。好みで塩やしょうゆなどをかけます。

チャレンジ! 朝食レシピ



エネルギー量
約456キロカロリー

献立

- ・ごはん ・ソーセージ
- ・コーンとみかんのサラダ ・麦茶

材料(ひとり分)

ごはん(残りものでも可) 茶碗1杯
ソーセージ 3本 みかん(缶詰) 適量
とうもろこし(ホール・缶詰) 大さじ1
きゅうり 1/2本
ドレッシング(市販のもの) 大さじ1
麦茶 200ml

つくり方

- ①ソーセージにななめに切り込みを3つくらい入れる。オーブントースターに並べて、5分くらい焼く。
- ②きゅうりを薄い輪切りにする。
- ③缶詰のみかんと、とうもろこしをざるに入れ、水気を切る。
- ④ドレッシングと②③を混ぜる。
- ⑤それぞれの料理を器に盛りつける。(ごはん、麦茶も一緒に)

◆◆◆ワンポイント◆◆◆

火を使わないので、手筒がかからず安全に調理することができるメニューです。トースターのトレイにはアルミホイルをしいておきましょう。

