

# 給食だより

白岩小学校  
H25.10.25

## 朝ごはん調べをします。

11月1日（金）～11月7日（木）まで、今年度2回目の朝ご飯しらべを行います。これは、県下全小中学校で行われるものです。

6月に行いました調査では、全校生が朝ご飯を食べているというすばらしい結果でしたが、「菓子パンと牛乳」、「ごはんと麦茶」、「ごはんのみそしる」と記入したお子さんもいました。主食だけでなく、おかずや野菜も食べてほしいなと感じました。

朝は、どのご家庭もお忙しいことはわかっておりますが、子どもたちが1日元気に学校で勉強や運動ができるよう、バランスのよい食事をお願いします。

今回は、簡単に作れて、栄養のバランスのよい朝食のレシピを載せてみましたので、朝食の参考にしてみてください。  
(簡単に栄養バランスのよい朝食レシピ集より)

### チーズマヨトースト

<材料>

食パン  
マヨネーズ  
とろけるチーズ  
あれば粉チーズ

<作り方>

- ① 食パンにマヨネーズをぬる。あれば粉チーズをふり、とろけるチーズをのせ、トーストしてできあがり。

※スープや果物など食べればさらにバランスがよくなります。

### たまご丼

<材料>

ごはん  
しらす干し  
たまご  
しょうゆ  
のり

<作り方>

- ① ごはんにしらす干しをまぜて真ん中にたまごをおとして、電子レンジにかける。
- ② しょうゆとのりをかける。

※具たくさんのみそしるを飲めば、栄養ばっちりですね。

### 巣ごもりたまご

<材料>

ほうれん草  
たまご  
ベーコン  
油  
塩・コショウ

<作り方>

- ① フライパンに油を入れて熱し、ベーコン、ほうれん草（2センチに切る）を入れていためる。
- ② 塩、こしょうして真ん中にたまごを割り入れる。ふたをして（弱火）黄身を好みの固さにする。

※フライパンひとつで作る主菜+副菜の1品は忙しい朝にぴったり。野菜はキャベツなど家にあるものでよい。

# 朝食について見直そう！

～きちんと食べているかな？朝食づくりに参加しているかな？～

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動の源となる、大切な食事です。毎朝きちんと食べているでしょうか？

朝食の内容を見直すとともに、家族といっしょに朝食作りの手伝いをしたり、自分でできることは行ったりして、朝食づくりに進んで参加してみましょう。

## 朝食づくりのポイントは

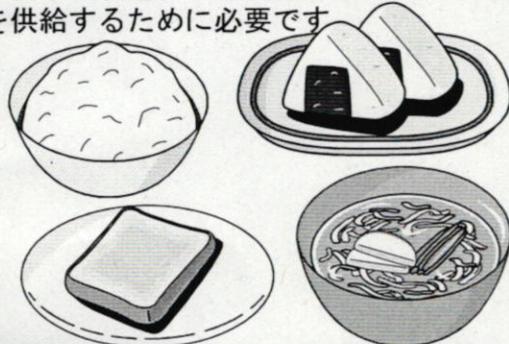
朝食には、栄養的なバランスのほかにも、簡単に作れ、おいしく、後片付けに時間がかからない料理がいいですね。



## 主食 主菜 副菜 汁物をそろえよう！

### 主食 ごはん・パン・麺類など

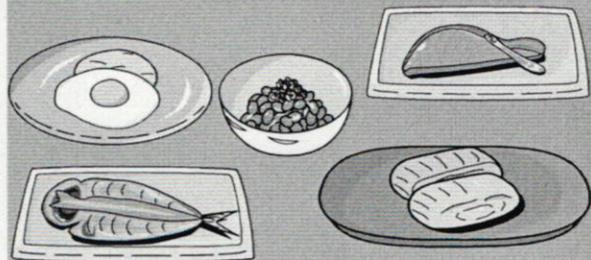
炭水化物を多く含む食品。脳にブドウ糖を供給するために必要です。



ご飯は、パンや麺などの粉よりも、ゆっくりと消化されるため腹もちがよいといわれます。

### 主菜 肉・魚・卵・豆など

たんぱく質を多く含む食品。筋肉や血液を作ります。体温を上げる働きもあります。



忙しい朝は、短時間に調理できる卵料理やすぐに食べられる納豆を取り入れると、簡単にたんぱく質を摂ることができます。

### 副菜 野菜・芋・海そうなど

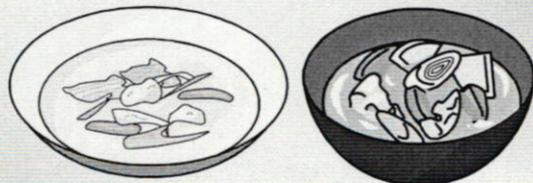
ビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品。抵抗力を高め、体の調子を整えます。



前日の副菜の再利用や、切干大根やヒジキの炒め煮などを作り置きしておくのもよいでしょう。

### 汁もの・飲み物

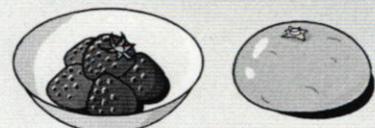
水分や、野菜を補うことができます。



野菜や芋・海そうをたっぷり入れた、具だくさんの味噌汁は、忙しい朝に手軽に食品の種類が摂れる料理です。

### 果物

新鮮な果物には、体の調子を整えるビタミンや無機質、食物繊維が豊富に含まれています。



## プラスもう一品