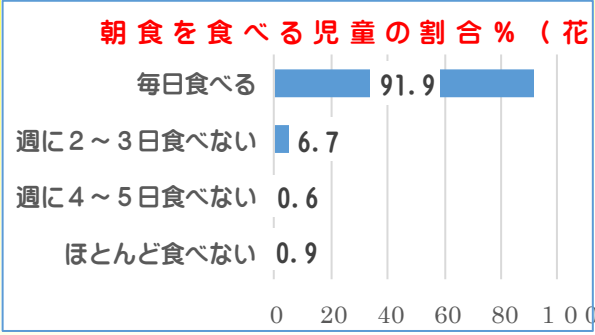


# 朝ごはんレシピ

平成30年2月吉日  
第12号  
花園小PTA厚生委員会

今年度も厚生委員が実際に作ってみました。  
作った際の感想や写真、食べたときのお子さんの反応なども載せてみました。  
ご家庭でぜひ作ってみてください。親子で作っても楽しいと思います。

## ～朝ごはんをしっかりたべましょう～



朝食の内容について% (花園小)

①主食のみ	27.4
②汁物のみ	2.2
③おかずのみ	24.5
④主食と汁物	34.6
⑤主食とおかず	10.4
⑥主食とおかずと汁物	0.9

朝ごはんを食べることで、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえることができます。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、脳にエネルギーが補給されて脳が活発に動きだし、また、消化器系も活動をはじめ腸が刺激されることで、便通がよくなり、朝からスッキリ、一日を元気に過ごすことができます。

**朝ごはん**で、いただきます！ **1日を元気にスタート!**

- 脳が活発に動き出す
- 体温が上がる
- 血のめぐりがよくなる
- うんちをしなくなる

**朝ごはんをたべて エネルギーを補給しよう!**



※忙しい朝ですが、汁物に卵と野菜を入れる、パンにハムと野菜を加えるなど工夫してみましょう。以下のレシピも手軽にできるものばかりです。ぜひ作ってみてください!

### ツナ卵丼

<おすすめポイント>お好みで、しょうゆ、マヨネーズをかけても。卵白はみそ汁に入れました。

#### <作り方>

- ① ツナ缶の油をきり、刻んだ小口ネギとまぜる
- ② ご飯を器に入れ、その上にネギを混ぜたツナをのせ真ん中に卵黄をのせる



おいしいと言って  
たくさん食べてくれました。

#### <作った感想>

とても簡単で、子どもが喜ぶメニューだと思います。

### くるくるサンド

<おすすめポイント>ハム、チーズ、夕食の残り等もはさめてとてもおいしいです。

#### <作り方>

- ① ラップを広げミミをとった食パンをおきラップをかぶせまな板で上から押す。
- ② 平たくなったパンに具材を広げ下のラップと共に巻き、冷蔵庫で一晩おく。



#### <作った感想>

朝は冷蔵庫から出して食べるだけなのでとてもラクでした。子どもも楽しく作れるし、お弁当の日にもよさそうです。

#### <お子さんの反応>

作るのが楽しかった。かわいくておいしかったと言っていました。

### 白菜の煮浸し

<おすすめポイント>小松菜で作ったものを白菜にしました。冷めてもおいしく食べられます。

- ① 油揚げ1枚(湯通し)縦に2等分し1.5cm幅に切る。
- ② なべに油をひき切った白菜の芯をさっと炒め葉先を加えてさらに炒める。
- ③ 油揚げとめんつゆと水(1:4)160ccを加え5～6分煮る



#### <作った感想>

白菜から水分でくるのでめんつゆ少なめです。

#### <お子さんの反応>

おいしいと、いっぱい食べてくれました。

### レンジで簡単 ツナキノコ

<おすすめポイント>レンジでチンするだけだったので、火を使わずとても簡単でした。

- ① しめじ、エリンギ、アスパラを食べやすい大きさに切ってから耐熱ボウルに入れツナとしょうゆ小1、にんにく、しょうが各小1/2、塩1/4、あらびきこしょう少々とよく混ぜる。
- ② ラップをして、600Wの電子レンジで4分40秒加熱する。



#### <作った感想>

朝食ではにんにくがなくてもよいかあと思いました。

#### <お子さんの反応>

キノコ、ツナはとてもおいしいと食べてくれました。

### 鶏挽肉と白菜のスープ

<おすすめポイント>忙しい朝に、簡単に作れて体も温まります。

鶏挽肉50g 白菜1枚 水200ml 塩こしょう ごま油 少々

- ① 材料を一口大に切る
- ② 沸騰したお湯に挽肉や白菜、しめじを入れ3分茹であく汁を取ったら火を止めて調味料で味を調える



#### <作った感想>

お好みで春雨や他の野菜を入れてもいいなあと思いました。

#### <お子さんの反応>

おいしくて体が温まると言っていました。

### 巣ごもり卵

<おすすめポイント>忙しい朝でも、「おいしい！」と子どもは大満足です。

#### <作り方>

- ① キャベツ、にんじん、ベーコンを千切りにする。
- ② 耐熱皿に①を入れ、塩、こしょうをふりかける。
- ③ 真ん中にくぼみをつけて卵をおとす。\*つまようじで黄身に数ヶ所穴を開ける。
- ④ ふわっとラップをかけて500Wで2分加熱する。



#### <作った感想>

レンジで作るので、忙しい朝でも簡単にすぐ作れました。

#### <お子さんの反応>

「おいしい!!」と食べてくれました。

### <学校栄養士 江野祐美子先生より> 『実践! 朝食習慣のすすめ』

朝ごはんをとらない習慣が続くと、成長期の体に悪影響を与えてしまいます。朝ごはんをとるためにも、夜はできるだけ早く寝て、朝は少しでも早く起きるようにしましょう。また、食欲のない人はのどごしのよいスープ、くだものなどから始めて、少しずつ増やす工夫をしていきましょう。