食育だより

「食育」とは？

●生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの

●様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

平成２６年度　　№３　　日光市立大沢小学校

今年度の食育だよりでは「朝食」について紹介しています。前回は保護者のみなさまから募集した「朝食メニューランキング：子ども編・おとな編」の結果をお知らせしました。その結果、朝食のおかずは卵料理や汁物が人気であることが分かりました。今回は「朝食を作るときのポイント」などを紹介したいと思います。

朝食を見直そう

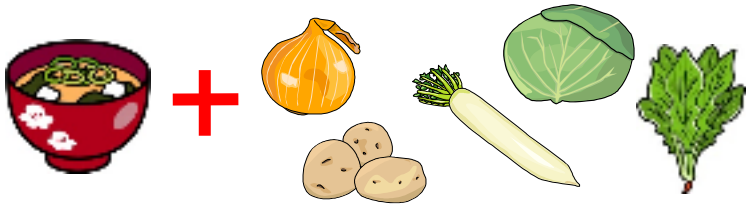
◆ごはん編◆

ごはん

目玉焼き

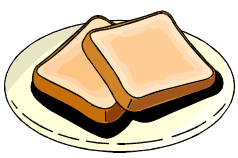
◆おひたし・サラダ　季節の果物をプラス

◆具だくさんのみそ汁をプラス



※ごはんと目玉焼きだけでは野菜が不足してしまいます。おひたしなど野菜のおかずをつけたり、みそ汁に野菜をたっぷり入れて具だくさんにしましょう。また、朝の果物は体によいといわれていますので朝食におすすめです。

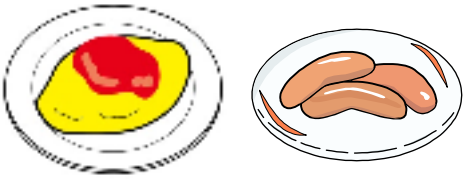
◆パン編◆



トースト

牛乳

◆たまご料理やウインナーをプラス



◆さらに野菜をそえる

◆パンにちょっとした具材をのせて・・・

ケチャップをぬって、玉ねぎピーマン・ハム・チーズ等をのせてトースターで焼き、ピザトーストに！

※パンと牛乳だけでは、栄養が足りません。卵やウインナーなどの主菜とつけあわせの野菜も忘れずに。
また、トーストだけではなく、野菜などの具材をのせてピザトーストなど、いろいろアレンジしてみてはいかがでしょうか？

朝食を作るときのポイント　～朝食作りのコツ～

夕食の準備をしながら、朝食の下準備を！

翌日の野菜をゆでておいたり、前もって野菜を切って、冷蔵庫に入れておくなど、翌日の朝食の下準備をしておくと、翌朝とっても楽！

電子レンジで　スピードアップ！

ブロッコリーやキャベツ、青菜など、ラップに包んでレンジでチンッ！これで野菜の下ごしらえはバッチリ！炒め物や温野菜でどうぞ。

夕食のおかずを　少し残して！

肉じゃが入りオムレツなどひと手間はぶけて便利！いろいろアレンジしてみては？

おかずを全部　1皿に！

１人前のおかずを全部１皿にのせてワンディッシュに。洗いもの少なくなります。

朝食　簡単レシピ（材料は2人分）

日光市 健康課　朝ごはん簡単レシピより抜粋

ピザトースト

【材料】・食パン（６枚切り）…２枚・ハム…２枚（ベーコン・ウインナーでも可）
・スライスチーズ…２枚・ミックスベジタブル…大さじ２（玉ねぎ・ピーマンなどでも可）
・ケチャップ…小さじ２

【作り方】① ミックスベジタブルは、レンジで１分ほど温める。ハムは食べやすい大きさに切る。
② 食パンにケチャップをぬる。
③ ②にハム、ミックスベジタブル、スライスチーズをのせ、トースターでチーズがとろけるまで焼く。

ハムとトマトのリゾット

【材料】・ごはん…200g・ハム…２枚・トマト…1/2 個
・粉チーズ…大さじ１・ドライパセリ…小さじ 1/2
・固形コンソメ…1 個・お湯…２カップ

【作り方】① ハムは小さめの短冊切り、トマトは 1cm 角に切る
② 鍋に固形コンソメとお湯を入れ、コンソメを溶かす。
③ ごはんと①を加えて温め、ドライパセリと粉チーズをふる。

早寝　早起き　朝ご飯　すっきりスタート　学力アップ

---------- きりとり線 ----------

◆アンケート（Part2）◆

しめきり：１２／１２（金）までに、星野（純）へ

～おうちの方へ～
「わが家の簡単朝食レシピ」「お子さんが朝食を食べるように工夫していること」を教えてください。

☆アンケート結果は、次回の食育だよりで発表します☆