



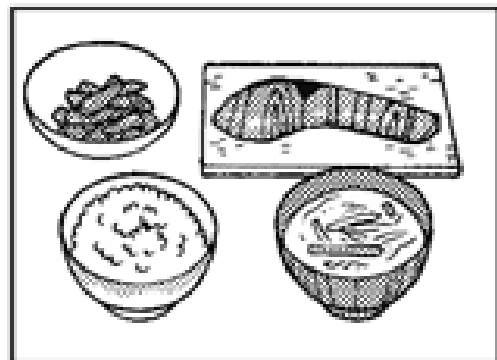
令和3年5月
東大阪市立
石切東小学校

新年度が始まって、1か月がたちました。新しいクラスには少しずつ慣れてきたでしょうか。4月からの生活で知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。学校生活を楽しく元気に過ごすためにも、毎日しっかり朝ごはんを食べることが大切です。朝起きた時の脳や体は、エネルギーが切れた状態です。朝から元気に活動するためにも、朝ごはんを食べてエネルギー源を補給しましょう。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

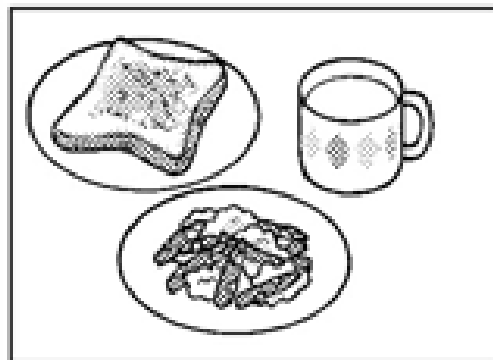
朝ごはんは、パンだけ、おにぎりだけではありませんか？栄養バランスのよい朝ごはんにするには、主食・主菜・副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は、魚や肉、卵などを使った料理で、副菜は、野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけでなく主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・
ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・牛乳
卵と野菜の炒め物

朝ごはんに手軽に 食べられる食品

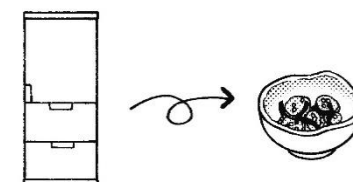
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



朝ごはんの準備の 時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



©少年写真新聞社2021

じゃこマヨトースト

材料 (2人分)	
食パン (6枚切り)	2枚
ちりめんじゃこ	15g
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	30g
こしょう	少々

材料を混ぜ合わせ、トーストするだけでカルシウムを多く含むちりめんじゃこやチーズをとることができます。サラダなどの野菜といっしょに食べるとよいですね

《作り方》

- ちりめんじゃこにマヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- 食パンに①とピザ用チーズをのせ、オーブントースターで3~4分きつね色になるまで焼く。

★アレンジ★

①の混ぜるときに、小口切りにした青ねぎを入れたり、マヨネーズをごま油に変えたりしてもおいしいです。青のりやちぎったのりを混ぜると和風にもなります。また、ピザ用チーズがなければ、とろけるタイプのスライスチーズを乗せても◎。とろけないタイプだと、ちりめんじゃこに火が通りにくく、カリッとした食感になりにくいので注意しましょう。

あさ 朝ごはんをまったく食べていない人は・・・

ごぜんちゅう ひつよう えいよう た あたま
午前中に必要な栄養が足らず、頭が
ぼーっとして しゅうちゅう つづ
集中が続かないことは
ありませんか？まずは、ぎゅうにゅう くだもの
牛乳や果物
など、なに いっぴん くち
何か一品でも口にすることから
はじめ、はやね はやお こころ
早寝・早起きを心がけてバ
ランスのよい朝ごはんをめざしましょう。



©少年写真新聞社2021

がつ ちゅうもくこんだて 5月の注目献立

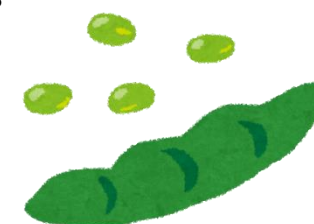
17日(月) タコライス

タコライスは、メキシコ料理である「タコス」を具としてごはんの上に
のせた料理で、^{りょうり}沖縄県で誕生しました。たこは入っていません。タコスはス
パイスがふんだんに使われていますが、^{きゅうしょく}給食ではカレー粉やチリパウダ
ー、トマトケチャップなどでひき肉を味付けし、^た食べやすい味付けにして
います。ごはんの上にゆでキャベツと具を乗せ、さらにスライスチーズを
ちぎって乗せるとおいしいですよ。

しんメニュー 21日(金) グリーンポタージュ

きれいな緑色のポタージュスープです。きれいな緑色の秘密
は、^{えだまめ}枝豆です。^{えだまめ}枝豆をすりつぶして、なめらかにしたピューレを使
っています。

^{えだまめ}枝豆は、^{だいず}大豆と^{やさい}野菜の両方の栄養をあわせもっているので、^{えい}栄
養価が高い食品です。^{やさい}野菜と^{ベーコン}ベーコンのうまみがしっかりと出て
いて、見た目もさわやかな色のポタージュです。



しんメニュー 25日(火) サンラータン

^{ちゅうごくりょうり}中国料理のひとつで、^す酢や^{とうがらし}唐辛子、^{あじつ}こしょうなどで味付けをし
たスープです。^す酢の^{さんみ}酸味と^{とうがらし}唐辛子や^{からみ}こしょうの^{かお}辛味・香りがきい
ています。^{にっぽん}日本では珍しい「^{めすら}酸味」を感じるスープです。
^{きゅうしょく}給食では、^{ちょうりいん}調理員さんが^{あぶら}ごま油と^{とうがらし}唐辛子で作った特製ラー油
を入れています。^{からみ}辛味と^{さんみ}酸味をお楽しみください。