

給食だより

平成29年11月

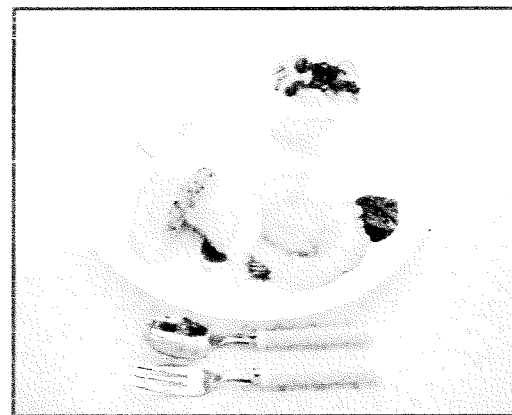
☀朝も元気いっぱい☀ 親子でつくる朝ごはんメニュー

おひさまライス (ミートソース&とりそぼろ)
豆乳トマトスープ りんご



下線のところは、
『わたし』『ほく』
がやってみよう♪

小学校1・2年生は2個、
3年生以上は3個が目安です。



☀おひさまライス☀

オープンが180℃に
温めておく。

材料 (4人分)

<ミートソース>

- 餃子の皮 12枚
- ご飯 180g
- 市販のミートソース 90g
- 油 6g

<とりそぼろ>

- 餃子の皮 12枚
- ご飯 150g
- とりそぼろ
- 鶏ひき肉 60g
- 酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- プロセスチーズ 60g
- 小ねぎ (小口切り) 6g
- 油 6g
- ケチャップ (お好みで) 30g



<材料外>
打ち粉

<とりそぼろの作り方>

鶏ひき肉と調味料を鍋に入れてよく混ぜてから
火にかける。箸を多めに使うと細かなそぼろになる。

※小麦、乳を使用しています

作り方

<ミートソース>

①ご飯とミートソースを混ぜる。

<とりそぼろ>

- ②ご飯ととりそぼろ、小口切りにした小ねぎ、細かく切ったプロセスチーズを混ぜる。
- ③①、②をそれぞれ6等分にして丸めておく。
- ④まな板に打ち粉をし、餃子の皮を1枚おき、③をのせ、皮のふちに水をつける。
- ⑤④の上に皮をもう1枚かぶせて、ふちを指でおさえて止める。
- ⑥フォークでおさえ、飾り付けをする。
- ⑦⑥の両面に指で油を塗る。網をしいた鉄板にできあがったものをのせて、180℃のオーブンで5分焼く。

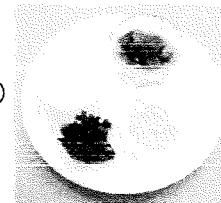
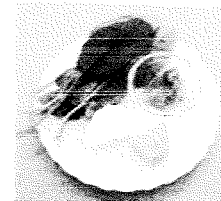
※油で揚げても
おいしくできます。

お手伝いポイント
おひさま形につくろう♪
具をのせたまわりに指で
水をつけて皮をもう1枚
のせたら、指でぎゅっと
おさえ、きっちりとめる。
そのあと、フォークで
ふちに飾りつけしよう☆

豆乳トマトスープ

材料 (4人分)

- かぼちゃ 120g
- さつまいも 120g
- ほうれん草 120g
- ベーコン 100g
- マカロニ 60g
- 無調整豆乳 300g
- トマト (缶) 250g
- コンソメ 8g (1と1/2個)
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- パセリ 少々
- 水 550ml



※小麦、豆乳を使用しています

りんご

材料 (4人分)

- りんご 1個

親子でつくる生活リズム

1日の元気の素となる「朝ごはん」は、心身の健やかな成長に欠かせません。

朝起きたときには、夕食から朝まで12時間前後、食べものをとらないため、エネルギーの素がなくなっている状態です。成長に必要な栄養をバランスよくとり、元気いっぱい過ごすためにも、朝ごはんを食べることが重要になります。

朝ご飯を食べないことが度重なると、生活リズムを崩して、具合の悪いことが多くなってしまいます。小・中学生のうちに、「早寝・早起き・朝ごはん」という基本的な生活習慣を身につけましょう。

心も
体も
にじゅう丸



朝食の役割

- ① 体温を上げて体を動かす準備ができる。
- ② 脳にも栄養が行き渡り、学習能力もアップする。
- ③ 胃や腸を刺激して便秘を予防する。
- ④ 早寝・早起き・朝ごはんという体のリズムを整える。

朝ごはんを食べて、
元気いっぱいにごきましょう!