

食育だより～特別号～

ひのくに高等支援学校 栄養教諭 大塚幸実

みなさん臨時休校中どのように過ごしていますか？朝ごはんはきちんと食べて規則正しい生活をしていますか？今回は朝から元気に過ごせるような朝ごはんを紹介します。ぜひ作ってみてください。そして登校したとき、感想をたくさん聞かせてください。

朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ

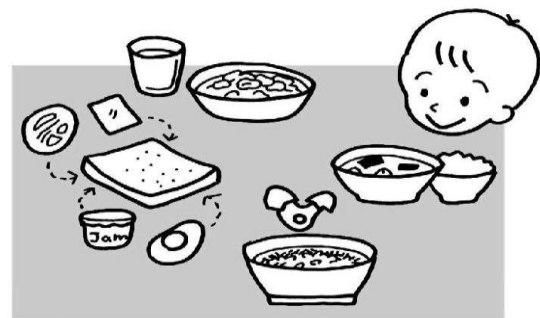
朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳やからだですっきり目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。生活リズムをととのえるためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

一人でもできる 手軽な朝ごはんのヒント

- ★コーンフレークと牛乳
- ★食パンにハム（ジャムまたは卵）
- ★食パンにチーズをのせてチーズトースト（ピザソースをぬればピザトースト）
- ★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる（雑炊も）
- ★みそ汁にわかめなどを加える

前日にゆで卵を作っておくと便利です

脳の栄養になる炭水化物を 忘れずに！



※果物を添えるとさらにいいです。

パンを使った朝ごはん

ツナコーンパン（一人分）

★分量（一人分）

- ・食パン … 1枚
- ・コーン … 大さじ1
- ・ツナ … 大さじ1
- ・マヨネーズ … 小さじ2
- ・チーズ … 大さじ1



★作り方

1. コーンとツナとマヨネーズをよく混ぜる
2. 食パンに1を広げてのせる。
3. 最後にチーズをのせてオーブントースターで焼くとできあがり。

※残ったコーンとツナはレタスやきゅうりと混ぜてサラダに使うとむだなく使えますよ。

セサミパン（一人分）

★分量（一人分）

- ・食パン … 1枚
- ・黒ごま … 小さじ1
- ・白ごま … 小さじ1
- ・マーガリン（バター） … 10グラム
- ・砂糖 … 小さじ1



★作り方

1. バターは冷蔵庫から出しておく。
2. 柔らかくなったマーガリン（バター）に黒ごまと白ごま、砂糖をよく混ぜる。（白ごまだけでも大丈夫）
3. 食パンにぬって、オーブントースターで焼くとできあがり。

きなこパン(一人分)

★分量

- コッペパンか食パン … 1個
- ・マーガリン(バター) … 10グラム
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・きなこ … 小さじ1



★作り方

1. マーガリン(バター)を冷蔵庫から出しておく。
2. 柔らかくなったマーガリン(バター)に砂糖ときなこをよく混ぜ合わせる。
3. コッペパンはたてに切り目を入れ、切ったところと、上に2, をぬる。
4. オーブントースターで焼くとできあがり。

ガーリックパン(一人分)

★分量

- ・コッペパンか食パン … 1個
- ・にんにく(おろし) … 小さじ2分の1
- ・マーガリン(バター) … 5グラム
- ・パセリ … 少々(あれば)

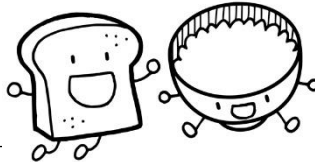


★作り方

1. マーガリン(バター)を冷蔵庫から出しておく。
2. 柔らかくなったマーガリン(バター)に、にんにくときざんだパセリをよく混ぜ合わせる。
3. コッペパン(食パン)にぬる。
4. オーブントースターで焼くとできあがり。

※ベーコンを炒めて焼いたものをのせて食べてもおいしいですよ。

ごはんにはぴったり!



じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(4人分)

★分量

- ・じゃがいも … 中1個
- ・たまねぎ … 4分の1個
- ・にんじん … 3分の1個
- ・油揚げ … 1枚
- ・みそ … 大さじ3
- ・いりこ … 4匹 (粉末のだしでもOK)
- ・水 … 600ml



★作り方

1. 鍋に水を入れ、いりこをつけておく
2. じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油揚げを切る。
3. 水といりこが入った鍋に、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れて火をかける。
4. 沸騰したら、油揚げをいれさらに煮る。
5. じゃがいも、にんじんが煮えたらみそをとかして完成。

※いりこは途中取り出しても、一緒に食べても大丈夫。

また、具はじゃがいもやたまねぎなどでなくても、冷蔵庫にあるものでいろいろ変えて作ってみてください。

ごはんやパンに卵料理(卵焼き、目玉焼き)やウィンナーなどと合わせて、野菜や果物などをとると栄養バランスのとれた朝食になりますよ。

ぜひご家庭で作ってみてください。

