



脳もからだもすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんととることがとても大切。
でもわかってはいても、「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」
からという理由で朝食をとる習慣がない人はまだ多いようです。
今回は、朝ごはんを食べるためのポイントについて紹介します。



朝ごはんをしっかり食べるための3つのポイント



早起きして、ゆとりをもつ。



夕ごはんを夜おそくに食べない。



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。

《小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育（文部科学省）より》

朝ごはんづくりスピードアップのための3つのポイント

○下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。
夕食の残りだってもちろん OK。

○調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

○パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

《農林水産省 HP より》



～感想を紹介します～

12月号に掲載した簡単朝ごはんレシピ「小松菜のなっとう和え」「二色そばろご飯」について、感想をいただきましたので紹介します。

小松菜のなっとう和えには、「小松菜を切ることをがんばりました。シャキシャキしていておいしかったです。」「ご飯と一緒に食べるとおいしかったです」二色そばろご飯には、「家族と一緒に作ってうれしかったです。」「甘くておいしかったのでまた作りたいです。」などの感想をいただきました。

感想をお寄せいただいた方々ありがとうございました。

今回も、裏面に簡単朝ごはんレシピを掲載しています。春休みにぜひ挑戦してみてください。

～かんたん朝ごはんレシピ～

つくり方動画もあるよ。QRコードを読み取るか、福津市教育委員会 HP「学校給食」内「my朝ごはん」でチェックしてね

2つと一緒に作れば、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんの出来上がり！一食分の朝食に挑戦してみよう。

1 レンジでかんたん！さば缶トマトカレー

この1品で主食と主菜がそろうよ

材料4人分

ごはん	お好みの量
さばみそ煮缶	1缶
トマト角切り缶	1缶
カレールウ	3かけ (お好みのからさのもの)
水	100cc

つくりかた

- ①カレールウを小さく切る。
- ②耐熱容器に、さば缶を汁ごといれて、さばの身を好きな大きさにほぐす。
- ③②にトマト角切り缶、水、カレールウをいれて、かるくまぜる。
- ④ラップをふんわりかける。
- ⑤電子レンジに入れて、600Wで3分間加熱する。
- ⑥取り出して、中身をかるくまぜる。
- ⑦もう一度ラップをかけて、電子レンジ600Wで5分間加熱する。
- ⑧よくまぜてから、お好みの量のご飯の上にもり付ける。



ワンポイントアドバイス

- ・電子レンジにかけた後にまぜる時にはやけどに気をつけてね。
- ・焼き野菜をのせると栄養価も見た目もごうかに。夕食にもおすすめ！



2 春キャベツのチーズむし

材料4人分

キャベツ	100g
ミックスビーンズ	大さじ4 (約40g)
コーン	大さじ4 (約50g)
ミニトマト	4こ
ロースハム	4まい
ピザ用チーズ	大さじ8 (約40g) (とけるチーズならなんでもOK)
マヨネーズ	小さじ4 (約16g)
サラダ油	小さじ1
こしょう	少々
塩	お好みでいれる

つくりかた

- ①キャベツをよく洗い、3～4cm角に切る。
- ②ミニトマトはよく洗って、1/4に切り、ハムは1.5cm角に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れてフライパンを温めたら、キャベツ、ハム、コーン、ミックスビーンズを入れていためる。
- ④③にチーズをのせて、フライパンにふたをしてむす。
- ⑤チーズがとけたら、かるくまぜる。
- ⑥味見をして、お好みで塩とこしょうをふる。
- ⑦器にもり付ける。



ワンポイントアドバイス

- ・春キャベツは、やわらかくて甘みが強いので、さっといためましょう。
- ・地場産物直売所でキャベツやミニトマトが販売されています。ぜひ地元の野菜で挑戦してみてね。



☆朝ごはんつくって食べたよ (感想

学校 年 組 名前

)