

中学生の食生活

令和2年5月

柏原・氷上学校給食センター

みなさんは、朝ごはんを決まった時間に食べていますか？朝ごはんには、体と頭にエネルギーを補給するという役割と寝ている間に下がった体温を上げるという重要な役割があります。

このおたよりでは、「朝ごはんを食べよう！作ろう！レシピ」を紹介します。ぜひ、お家の人と一緒に調理に挑戦してみてください。

簡単！炊き込みごはん

材料（2人分）

米	1 合
鮭切り身(甘塩)	1 切
酒	大さじ 1/2
薄口しょうゆ	小さじ 1
青ねぎ	適量

A

【作り方】

- ① 米は、洗しておく。
- ② 洗った米と調味料 A を炊飯器に入れ、普通の水加減にし、鮭をのせて炊く。
- ③ 炊きあがったら鮭を取り出し、ほぐして骨をとり、混ぜ合わせる。
- ④ 青ねぎを小口切りにして、仕上げにのせる。



スピードスクランブルエッグ

材料（1人分）

卵	1 個
塩	少々
こしょう	少々
有塩バター	5 g



【作り方】

- ① 耐熱容器に有塩バターを入れ、600W のレンジで 10 秒加熱し、溶かす。（バターがやわらかい場合は、そのまま使用してもよい）
 - ② ①に卵、塩、こしょうを入れよく混ぜる。
 - ③ ふんわりラップをして、600W のレンジで 1 分ほど加熱する。
 - ④ レンジから取り出したらすぐにかき混ぜて完成。
- ※ お好みで加熱時間を調節してください。

うさぎりんご

見た目がかわいい 手軽にできる飾り切りです。

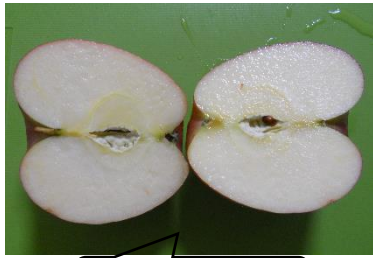
材料

りんご	1 個
塩	ひとつまみ
水	400 c c



【作り方】

- ① りんごを 8 等分して芯をとる。
 - ② りんごの皮に V 字に切り込みを入れる。
 - ③ りんごのお尻の方から皮をむく。耳を切ってしまうないように注意…
 - ④ うさぎりんごの完成。
- ※ 塩ひとつまみと水 2 カップ（400 c c）で塩水をつくり、2～3 分浸せば、変色が防げてお弁当にもおすすめ。



① 半分に切る



1/4 に切る



1/8 に切る



芯をとる



②りんごの皮にV字に切り込みを入れる



③お尻の方から皮をむく。耳を切ってしまうように！



④うさぎりんごの完成

玉ねぎとキャベツのみそ汁

材料（2人分）

キャベツ	60 g
玉ねぎ	50 g
えのきたけ	40 g
だし汁	300 c c
みそ	20 g
カットわかめ	適量

【作り方】

- ① キャベツは2 cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② えのきたけは石づきを取り除き、半分に切ってほぐす。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、キャベツと玉ねぎを入れてふたをし、2～3分好みの加減に煮る。
- ④ えのきたけを加えてさっと煮、カットわかめを加え、みそを溶き入れて器に盛る。

※ 季節の野菜や好みの野菜を加えてアレンジを。

※丹波市健康課あさごはんレシピより



【食育ひとロアドバイス】

★コンビニエンスストアなどでごはんを買う時には、プラス一品を心がけよう。つい好きなものばかりを選んでしまいがちです。おにぎりやパンといった主食だけの単品で済まらずに、野菜サラダやヨーグルト・牛乳などを何か1品組み合わせて食べるようにしましょう。

★栄養バランスが偏った食事になってしまったときは、その日の他の食事で不足している分の栄養をとれば OK!できるだけ2～3日中に調整していきましょう。「最近、野菜が少ないかも・・・と思ったら野菜を食べる」といったことを考えられるようになっていけるといいですね。規則正しい食生活を!!