



11月

給食だよ!



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよくしっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

6年生の朝食レシピ紹介

6年生が夏休み中に家庭で作った朝ごはんです。他にも紹介したい朝ごはんがたくさんありました。その一部を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

11月8日(金)から15日(金)の1週間は地元の食べ物を給食で味わう「**地産地消週間**」です。
鶏肉、ゆずきち、ひじき、はなっこリー、小野茶、みかんゼリーなど山口県内や宇部市で取れたものを使って給食を作ります。
 地元の食材の味を味わって食べましょう。

<材料 1人分>

ごはん	しらすとねぎのいりたまご	トマト
みそ汁	卵・・・1個	納豆
ふ・・・適量	ねぎ・・・適量	
わかめ・・・0.5g	しらす・・・適量	
みそ・・・小さじ1	だし・・・適量	
だし・・・少々	油・・・適量	

< 作り方 >

- みそ汁
- お湯にだしを入れる。
 - みそを入れる。
 - ふとわかめを入れる。
- しらすとねぎのいりたまご
- 卵をほぐした中にしらすとねぎ、だしを加え、かき混ぜる。
 - フライパンに油を加え、焼く。
 - 切ったトマトと一緒に盛り付ける。

急いでいる朝なので、時間のかかる厚焼き玉子ではなく、炒りたまごにすることで、時間の短しゅくなる。

時間のことも考えて献立を立てられるってすばらしいですね。しらすやわかめを入れることで不足しがちな無機質もとることができています。納豆もパックを開けるだけで食べられるので、便利です。

<材料 1人分>

エビマヨトースト	目玉焼きと生野菜と果物	コーンスープ
食パン・・・1枚	たまご・・・1個	オニオンスープのもと
クッキングチーズ・・・適量	トマト・・・1個	コーン・・・適量
花エビ・・・適量	きゅうり・・・適量	
マヨネーズ・・・少々	バナナ・・・1/2本	

< 作り方 >

- エビマヨトースト
- 食パンに花えびとチーズをのせてマヨネーズをかける。
 - 食パンをトースターで5分焼く。
- 目玉焼きと生野菜と果物
- たまごをフライパンで焼く。
 - 目玉焼きと切ったトマトときゅうりを盛り付ける。
 - バナナを切って盛り付ける。
- コーンスープ
- 小なべにお湯を入れ、コーンとオニオンスープのもとを入れる。

料理に野菜をのせること。果物を加えたこと。

花えびを使ったトーストはとてもおいしそうですね。カルシウムもとれますね。インスタントのスープにコーンを加えるひと手間もいいですね!



きゅうしょくありがとう
 かるた 旧4年1組



いつも朝ごはんを作ってくださるおうちの人に、
 6年生の子どもたちが書いた感謝の言葉です。

とっても心が
 あたたまります。

- いつもおいしい朝ごはんを作ってくれてありがとう。あまり手伝いができなかったけど、次からできるようにしたい。
- おかあさんへ、いつもこんなに朝ごはんを作ってくれてありがとう。自分も作ってみたけど、こんなにたいへんなことがわかりました。
- この六年間、朝ごはんのない日はありませんでした。朝ごはんのおかげで元気に1日のスタートがきれました。これからもよろしくね。
- おかあさんへ、毎朝ごはんをつくってくれてありがとう。毎日つくってくれるごはんはおいしいものばかりです。こんどは自分でつくります。
- お母さんへ、こんかいやってみたけど、ずーっとたつのがたいへんだったよ。お母さんは朝昼晩ごはんをつくっているからつかれるよね。365日、毎日、ごはんを作ってくれてありがとう。
- おかあさんへ、いつも毎朝おいしくて元気がでる朝ごはんを作ってくれてありがとう。この宿題をきっかけにおかあさんの大変さを少しわかった気がします。今後もよろしくおねがいします。



