



10月

給食だよ



暑い夏が過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能をのばすのにぴったりの季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べものをたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

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。
ぜひ、ご家庭の朝ごはんに作ってみてください。



＜材料 1人分＞

チーズとソースの魅惑トースト

食パン・・・1枚 卵・・・1個
マヨネーズ・・・少々 パセリ・・・少々
チーズ・・・1枚 黒こしょう・・・少々
お好み焼きソース・・・少々



サラダ

レタス・・・20g
ミニトマト・・・2個
ハム・・・1/4枚
パプリカ・・・適量

牛乳

＜作り方＞

チーズとソースの誘惑トースト

○卵をフライパンで目玉焼きにしておく。
○食パンにマヨネーズをぬる。
○食パンに目玉焼きをのせて、その上にチーズを1枚のせる。
○マヨネーズとお好み焼きソースをかける。
○トースターで全体を焼く。
○黒こしょうとパセリをかけて完成。

サラダ

○へたをとったミニトマト、レタスを洗う。
○ハムを切る。
○パプリカをスライスする。
○適量を盛り付ける。

牛乳

○コップに入れる

目玉焼きを作ってパンにのせるとパンを焦がさずふっくらと出来上がります。

チーズとマヨネーズに焦げ目をつけると香ばしくおいしくできます。

お好み焼きソースとマヨネーズ、チーズが食欲をそそります。簡単に食べられて朝ごはんにはピッタリです。

＜材料 1人分＞

しらす丼

ごはん・・・1杯
しらす・・・適量
卵・・・1個
きざみのり・・・適量
しょうゆ・・・少々



みそ汁

たまねぎ・・・1/4個
わかめ・・・少々
だし汁・・・適量
みそ・・・少々



野菜サラダ

レタス、ドレッシング・・・少々

＜作り方＞

しらす丼

○卵をそばろ状になるよう炒める。
○ごはんに卵としらす、のりをのせ、醤油をかける。

みそ汁

○鍋にだし汁を入れ、たまねぎ、わかめを入れる。
○みそを入れてまぜる。

野菜サラダ

○レタスを洗い、一口サイズにちぎる。ドレッシングをかける。

どんぶりにすることで食べやすくなる。

しらすやのりが入っているので、とりにくい無機質もとれて、栄養バランスもバッチリです



いつもの朝ごはんに
一品プラス



※9月29日（月）から「元気いっぱい週間」です。

早寝早起きをして、おうちの人と簡単な朝ごはんを作ってみましょう。いろいろなものを食べて登校しましょう！



たべもの かるた
旧5年1組

へ たを取り いためよう おいしいな	マ イルドな メロンたべよう おいしいな
ほ ろにぐい ピーマンミソ すきゅうきゅう	み んなで収かく たけのこゆでれば おいしいな

体をうごかさう



スポーツの秋