





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 な季節です。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

財

説

トースト 食パン・・1枚 卯••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

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

■<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

たまねぎ・・1/4個 わかめ・・ 少々 だし汁・・適量 みそ・・少々

みそ汁

野菜サラダ レタス、ドレッシング・・少々

〈作り方〉

チーズとソースの誘惑トースト

〇卵をフライパンで目玉焼きにしておく。 〇食パンにマヨネーズをぬる。

〇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。

〇マヨネーズとお好み焼きソースをかける。

〇トースターで全体を焼く。

O黒こしょうとパセリをかけて完成。

〇へたをとったミニトマ ト、レタスを洗う。

〇ハムを切る。

Oパプリカをスライスす

○適量を盛り付ける。

〇コップに入れる

月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。

〈作り方〉

しらす丼 〇卵をそぼろ状になるよう 炒める。

りをのせ、醤油をかける。

みそ汁

〇鍋にだし汁を入れ、た まねぎ、わかめを入れる。 Oごはんに卵としらす、の Oみそを入れてまぜる。

野菜サラダ

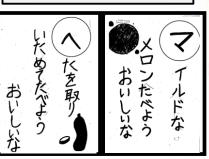
○レタスを洗い、一口 サイズにちぎる。ド レッシングをかける。

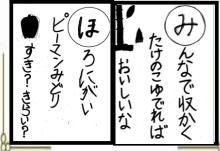
どんぶりにすることで食べやすくなる。

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



たべもの かるた 旧5年1組







※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!

