





朝夕冷え込む日が多くなり、体調をくずしてかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、 外から帰った時や食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の実りがでそろいます。 自然の恵みと多くの方々に感謝して食べましょう。

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。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。

<材料 1人分> ハムチーズサンドのホットケーキ

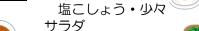
ホットケーキミックス・100g

牛乳 · · · · 90ml

ロースハム・・・1枚

スライスチーズ・1枚





目玉焼き

ベビーリーフ・適量

マヨネーズ・・適量

卯•••1個

〈作り方〉

〇ボウルに牛乳、ホットケーキミックスを入れ、泡だて器でなめら かになるまで混ぜ合わせる。

- Oフライパンに油をひき、生地を入れる。
- ○表面に穴があいたら、チーズ、ハムの順に重ね、生地を少量かける。 〇ひっくり返して裏面も2~3分焼く。
- 〇目玉焼きを焼いてホットケーキの上にのせ、ベビーリーフを添える。

生地の中でじんわり温まったハムやチーズがふっくらとろけて、ホット サンドのような味わいで、朝食にはピッタリです。

五大栄養素がすべて入っているバランスの取れた朝ごはんです。焼 くときに、ハムやチーズをはさむことで、チーズとハムの入ったホットケー キになりますね。チーズがとろけておいしそうです。

<材料 1人分> ピザトースト

食パン・・・1枚

たまねぎ・・1/4個 ピーマン・・・1/2個

ハム・・1枚 ケチャップ・・大さじ1

チーズ・・1枚

〈作り方〉

ピザトースト 〇玉ねぎ、ピーマンを薄く切る。 〇ハムを半分に切りせん切りにする。

Oパンにケチャップをぬる。 ○野菜とハム、チーズをのせる。

〇トースターで7分焼く。

ミネストローネ

カット野菜ミックス・・1袋

トマト・・・1個 zk • • 300ml

コンソメ・・1個



感謝の気持ちがあふれ

ていて、とっても心が あたたまります。

ミネストローネ

〇鍋に水とコンソメを入れる。 Oトマトの皮をむき、小さめ にカットする。

〇カット野菜とトマトを鍋に 入れて煮る。

カット野菜にすることで、いろいろな組み合わせができるところ。

豆乳.

市販のカット野菜を使うことで、手軽にいろいろな野菜を食べること ができますね。

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。

- おいしい朝ごはんを作っていただき、ありがとうございます。ぼくもおいしく作れるようになりたいです。
- いつも朝食を作ってくれてありがとう。今回の朝食作りの見本になったよ。ありがとう。
- お米をあらうのがたいへんだなと思った。いつもたいへんな料理をつくっていただきありがとうございます。
- ごはんを作ってくれてありがとう。学校がやすみのときは朝ごはんをつくるのをてつだうね。
- 今までおかあさんがご飯を作らなかったことはなくて、ぼくはいつも元気で学校へ行けています。いつもおかあさんありがとう。
- いつもおいしい朝ごはんをたべたら元気な1日をおくれます。ありがとう。
- おかあさんへ いつも毎朝ごはんをつくってくれてありがとう。朝ごはんをつくってくれるおかげで朝元気いっぱいで学校にいけます。 これからもおいしいごはんをつくってください!あと、もっといろいろつくれるようになりたいからもっと教えてね。



11月7日(金)から14日(金)の5日間 は地元の食べ物を給食で味わう 「地産地消週間」です。 鶏肉、豆乳、みかん、ゆずきち、 ひじき、はなっこリー、小野茶、み そなど山口県内や宇部市で取れたも のをたくさん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。

