



11月

給食だより



朝夕冷え込む日が多くなり、体調をくずし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ります。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

卵・・・・1個
 塩こしょう・少々

サラダ

ベビーリーフ・適量
 マヨネーズ・・・・適量

＜作り方＞

○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混ぜ合わせる。
 ○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。
 ○ひっくり返して裏面も2～3分焼く。
 ○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
 ○玉ねぎ、ピーマンを薄く切る。
 ○ハムを半分に切りせん切りにする。
 ○パンにケチャップをぬる。
 ○野菜とハム、チーズをのせる。
 ○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
 水・・・・300ml
 コンソメ・・・・1個

豆乳

ミネストローネ

○鍋に水とコンソメを入れる。
 ○トマトの皮をむき、小さめにカットする。
 ○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。

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ください、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。

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。



よく味わって
 バランスよく食べよう！

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、はなっこりー、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。

たべもの かるた
 旧5年2組

