

あさ バランスのよい朝ごはん



げん き なつ やす す 元気に夏休みを過ごそう!

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べていますか？朝ごはんは、成長期の体作りに必要な栄養を補給する大切な食事です。また、食べ物を見て、かんで、消化することにより、体を目覚めさせるという大事な働きがあり、1日の食事の中でも特に重要な役割を果たしています。



夏が旬の夏野菜(トマト、ピーマン、ゴーヤ、なす、かぼちゃなど)には、ビタミン類や水分が豊富に含まれ、夏の暑さから体を守ってくれます。夏バテ防止のために、積極的に食べましょう。

ビタミンたっぷり! 夏野菜レシピ ~ ミネストローネ ~

《材料(4人分)》 ※ 材料等は目安です。好みの野菜をお好みの量でお試ください。

- ・ベーコン: 60g
- ・じゃがいも: 120g (中1個)
- ・たまねぎ: 30g (中1/4個)
- ・なす: 60g (中1/3個)
- ・トマト: 60g (中1/2個)
- ・甘長とうがらし: 40g (中1/2個)
- ・トマトジュース: 60g (大さじ4杯)
- ・コンソメ: 10g
- ・こいくちしょうゆ: 6g (小さじ1杯)
- ・砂糖: 少々
- ・オリーブ油: 3g (小さじ1杯)

《作り方》 ① 材料は全て1cm角に切る。 ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、なす、トマト、甘長とうがらしの順に炒めて、ひたひたの水を入れて煮る。 ③ 火が通ったら、トマトジュース、コンソメ、しょうゆ、砂糖を入れて煮込む。

簡単! 朝ごはんレシピ ~ ためきおにぎり~



《材料(1人分:小3個)》

- ・ご飯: 180g (茶わん1杯)
- ・天かす: 6g (大さじ2杯)
- ・ちりめんじゃこ: 3g (小さじ1杯)
- ・ねぎ: 10g (2/3本)
- ・めんつゆ(2倍濃縮): 15g (大さじ1杯)
- ・味付けのり: 3枚

《作り方》

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② ご飯に天かす、ちりめんじゃこ、ねぎ、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を3等分にしてにぎり、のりを巻く。



自分で作ってみよう!

第3回

地元の食材たっぷり!

我が家の自慢料理 大募集

若桜町、八頭町、智頭町の小中学校のみならずから、おうちの自慢料理を募集します! 応募していただいた料理は、審査を行い、3町の学校給食に登場します。応募お待ちしております!



詳しくは、配布された応募用紙をみてくださいね。

(*先生方の応募も大歓迎です)

※ 応募締め切りは、8月31日(月)です。ぜひ、夏休みに取り組んでみてください。