



かんたん！朝ごはんレシピ

今日のテーマ食材は… じゃがいも

新学期がスタートして1か月が経ちました。元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが欠かせません。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。春日市の小学校では「あかおにげんき」を合言葉に、朝ごはんのよさを伝える指導を行っています。

しっとう？朝ごはんパワー！「あかおにげんき！」



あ たま(脳)スイッチ オン！
朝起きた時の脳はエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べて、エネルギーを届けましょう。
★炭水化物(ごはん・パン・麺など)

か らだスイッチ オン！
体温が上がり、体がすっきり目覚めます。
★たんぱく質・無機質(肉・魚・卵・乳製品・豆類など)

お なかスイッチ オン！
腸が活発に動き出します。便通がよくなるので、朝から気持ちよく過ごすことができます。
★ビタミン・食物せんい(野菜・くだものなど)

に こにこげんき！
朝ごはんを食べ、3つのスイッチをオンにして、「にこにこ元気」で学校へ登校しましょう。

朝ご飯パワーはすごい！
私はパンとたまごと野菜スープを食べてきたよ。

ぼくはごはん、学校で教わった「みそ玉」を食べてきたよ。

<その他にもこんないいこと！朝ごはん>
一日に必要な栄養量を満たすことができる
食事を欠食すると成長に必要な栄養量が足りなくなる場合があります。小学生は体が著しく成長する時期です。一日に必要な食事量をしっかりとる必要があります。

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、簡単にできる朝食向けのレシピを紹介します。

じゃがいものオイスターソース炒め

【材料:4人分】

豚肉スライス	80g
おろししょうが	少々
酒	少々
サラダ油	適量
じゃがいも	240g
たけのこ	80g
にんじん	40g
ピーマン	20g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	大さじ1

- 【作り方】
- ① じゃがいもは皮をむいて細目の短冊切り、たけのこ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
 - ② 熱したフライパンに油を入れ、豚肉を炒め、しょうが、酒を加える。
 - ③ 肉の色が変わったら、①の野菜を入れて炒める。
 - ④ 野菜に火が通ったら、調味料 A を加えて全体になじませる。

多めに作っておいて、朝ごはんの一品にどうぞ。

5月27日の給食に登場します。

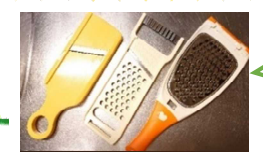


じゃがいものガレット

【材料:4人分】

じゃがいも	2個
塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1 (サラダ油でも可)
ケチャップ	適量

- 【作り方】
- ① じゃがいもは皮をむき、スライサーを使って細めのせん切りにする。
 - ② ボウルに①のじゃがいもと塩こしょうを入れ、全体をよく混ぜる。(水分が出てきますが、捨てないで。)
 - ③ 熱したフライパンに油を入れ、②のじゃがいもを入れたら、ゴムベラなどで押しえつけながら1cm程度の厚さに広げる。フタをして弱めの中火で約5分蒸し焼きにする。
 - ④ こんがり焼き色がついたら裏返し、両面をカリッとするまで焼く。お好みでケチャップをかけて出来上がり。



スライサーを使うと包丁よりも細く切ることができ、火の通りも早くなるのでおすすめです。

