



かんたん! 朝ごはんレシピ

朝ごはんのスズキ 昆布(海藻)

1年間の食生活をふり返ろう

1年間でお子さんの食生活について、きっとたくさんの「できた!」があったと思います。お子さんと一緒に下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年間の食生活をふり返ってみてください。

朝ごはんを毎日食べることができた。

朝ごはんを食べる大切さがわかった。

すききらいを減らそうとがんばった。

野菜を毎日食べることにできた。

よくかんで食べることを心がけた。

はしを正しく持つことを心がけた。

料理にチャレンジできた。

食事の準備やかたづけの手伝いができた。

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができた。

食べ物や、食べ物を作ってくれる人に感謝の気持ちをもてた。

いくつできたか、数えてみよう! → 個

昆布の佃煮

3月10日(火)の給食に登場します。
ご飯の上のにせていただきます!

- 【材料: 作りやすい量】
- ・乾燥昆布 40g
 - ・ごま 20g
 - ・かつお節 10g
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 小さじ2
 - ・酢 小さじ2
 - ・みりん 小さじ2
 - ・赤しそふりかけ 10g

- 【作り方】
- ① 乾燥昆布をハサミで細切りにし、たっぷりの水で30分ほど戻す。
 - ② 鍋に戻した昆布(戻し汁ごと100mlほど)、砂糖、しょうゆ、酒、みりんを入れて火にかけ、中火で10~12分ほど煮る。
 - ③ 水分が少なくなってきたら弱火にし、焦げないように混ぜながら汁けがほぼ無くなるまで煮詰める。
 - ④ 火を止めて、酢、かつお節、ごま、赤しそふりかけを加えてざっと混ぜる。

☆甘めにしたい場合は砂糖を少量増やして調整できます。
☆赤しそふりかけは加熱しすぎると色がくすむため、余熱で混ぜると色がきれいに残ります。



佃煮は常備菜としておすすめです。
冷蔵庫で1週間ほど保存できます。
おにぎりの具にもぴったりです。

海藻について

海藻は、海の中で育ちます。海藻には、体のいろいろな働きを助けるミネラルが含まれています。

鉄分
体中に酸素を運び元気に動くための血をつくります



ヨウ素
体の成長を助けます

カリウム
余分な塩分を外に出します

食育ひろば
(学童・思春期)
二次元コード