

# ランチニュース



平成21年9月  
大府市教育委員会  
大府市学校栄養士会



## 朝ごはんを毎日食べましょう

成長期の子どもたちにとって三食しっかり食べることは、とても大切なことです。中でも朝ごはんは、元気に体を動かし、勉強に集中するために欠かせない食事です。毎日しっかり朝ごはんを食べるように習慣づけましょう。

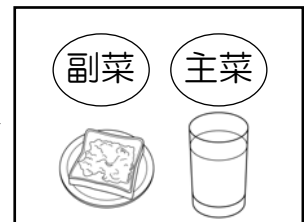
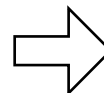
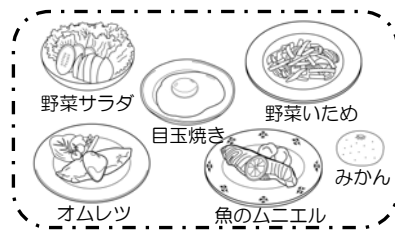
### なるべく主食・主菜・副菜・(汁物/飲み物)がそろったものを!

昨年実施した「食生活状況調査」では、朝ごはんを食べているけれども、菓子パンだけ、ふりかけごはんだけなど「主食のみ」という子が約30%いました。前日の夕食をアレンジするだけでもよいので、なるべく主菜や副菜などのおかずも一緒にとるようにしましょう。

<p>①パワーの源 <b>主食</b> ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源 <b>主菜</b> 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p>	<p>③体の調子をととのえる <b>副菜</b> 野菜サラダ、おひたし、果物など</p>	<p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>
---	--	--	---------------------------------

レッツトライ!

バランスのよい朝ごはんに変身させよう



どんな料理をプラスすればよいかな?

ヒントは上の□の中に  
こたえはレシピの下にあります。

### 《朝ごはんレシピ紹介》

#### ウィンナーとキャベツのオムレツ



<材料4人分>

たまご 4こ 牛乳 50cc ウィンナー 4本  
キャベツ 4枚 油 適宜 塩・こしょう 少々  
バター 20g

<作り方>

- ① キャベツは千切り、ウィンナーは斜め薄切りにする。
- ② 油を熱し①を炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ たまごと牛乳を混ぜ合わせる。熱したフライパンにバターをひき、卵液を流し入れ、箸でかき混ぜながら加熱する。
- ④ ③が固まりかけたら②を片側にのせ、反対側のたまごをかぶせるように返し形を整える。

【組み合わせ例】

ごはん ジャがいもとわかめのみそ汁 ゆでブロッコリー

#### チキンのフリカッセ



<材料4人分>

鶏もも肉50g 4枚 塩・こしょう 少々  
小麦粉 大さじ1 油 小さじ1 酒 少々  
生クリーム 大さじ1強

<作り方>

- ① 鶏肉は塩・こしょう、小麦粉をまぶし、油で両面を色よく焼く。
- ② ①に酒を入れ、アルコールがとんだら生クリームを加える。
- ③ こがさないように弱火で煮て、肉に火がとおれば出来上がり。

【組み合わせ例】

パン ジャがいもとキャベツのスープ 季節のくだもの

レッツトライのこたえ

主菜は 目玉焼き・オムレツ・魚のムニエルの中から1品  
副菜は 野菜サラダ・野菜いため・みかんの中から1~2品  
(副菜は果物だけでなく、野菜料理もえらびましょう。)



毎月19日は

「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。