

えがおもりもり 九食だより

令和5年10月
長岡第九小学校



～おすすめ朝ごはん紹介 4年生～

1学期末に、4年生では「朝ごはんの大切さ」についての学習をしました。その学習を通して、夏休みに実際に朝食作りにチャレンジした人がたくさんいました。今回は、その中から、特に栄養バランスや彩り、また手軽さを意識して作っていた「おすすめ朝ごはん」を9つ紹介します。

紹介する9つの朝ごはんはこちら↓

秋風が吹き、朝晩はだんだんと過ごしやすい日も増えてきましたね。秋は、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」...など、いろいろありますが、みなさんは今年の秋は、どんな秋にしたいですか？今月は運動会もありますね。練習の成果を十分に発揮できるように、体力作りもしっかりとしていきます。給食でも、秋の味覚がたくさん登場します。ぜひ、たくさんの「秋」を感じてくださいね。

食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率とは、国内で消費される食品が、国内の生産でどのくらいまかなえているかを示す指標です。

Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。

10月は食品ロス削減月間

食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食品のこと」を言います。一人一人ができることから始めましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です。また、10月30日は、「食品ロス削減の日」です。日本は、食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これは、とても「もったいない」ことです。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時、できるだけ手前に置いてあるものから買うようにすることも食品ロスを防ぐことができます。

「小松菜とわかめの混ぜご飯」

◎材料 (4人分)
小松菜1袋
かんそうワカメ小さじ2
温かいご飯2合
ごま油大さじ1
しお小さじ1
ふんまつだし小さじ2
かつおぶし2袋
ごま大さじ3

ベコン
卵
トマト
ブロッコリー

小松菜を細かく刻むことで、小松菜が苦手な人にも、食べてもらいやすくなっていると思います。

「まきまきサンドイッチとヨーグルト」

◎材料 (5人分)
サンドイッチ (5人分)
食パン (20まい)
トマト (大:2こ) (小:4こ)
ゆでたまご (3こ)
きゅうり (2本)
ハム (8まい)
レタス (3まい)

ヨーグルト (1人分)
ヨーグルト
かんづめ もも
かんづめ みかん
かんづめ
サクランボ

野菜をたくさん使って、彩りを意識して作りました。作り方もとても簡単なのに美味しいです。

「ピザトーストとヨーグルト」

◎材料 (3人分)
食パン
ケチャップ
ハム
ピーマン
コーン
ちりめんじゃこ
チーズ

バナナ
ヨーグルト
はちみつ
もも

甘味をつけたかったので、ピザトーストには、コーンを、ヨーグルトには、はちみつを使って甘さをプラスできるように工夫しました。

「和朝食」

◎材料 (1人分)
みそ汁
玉ねぎ
にんじん
しいたけ
とうふ
ねぎ
だしじる

卵焼き
卵
白だし
水
お魚ソーセージ
トマト
きゅうり

栄養バランスが良くなるように、みそ汁に、たくさん野菜を入れました。

「ピザトーストの朝食セット」

◎材料 (2人分)
パン2枚
ウインナー2本
ピーマン(小)半分
玉ねぎスライス6枚
スライスチーズ2枚
ケチャップ大さじ2
ココアのもと100ml
牛乳300ml

赤・黄・緑の食材を使って、栄養バランスを意識しました。また、朝なのでサツッと簡単に作れるようにしました。

「ベーコンエッグ」

◎材料 (1人分)
おにぎり
米
梅
のり

ベーコンエッグ
卵
ベーコン
油
トマト

みそ汁
キャベツ
油揚げ
みそ

おばあちゃんと一緒に作りました。おばあちゃんの庭で採れたトマト使って、彩りも意識しました。

「かま玉うどんと具入りスクランブルエッグ」

◎材料 (2人分)
スクランブルエッグ
たまご(2こ)・冷凍ブロッコリー(3こ)・ピザ用チーズ(大さじ3)
塩(少し)・こしょう(少し)・サラダ油(大さじ2分の1)
ウインナー・ミニトマト
モヤシのカレーソテー材料
もやし(1袋)・カレー粉・油・塩(全て少々)
釜玉うどん
うどん(2玉)・鰹節(1パック)・醤油(適量)

卵を固めすぎないように、手早く炒めて、火を消し、フワッと仕上げるのがポイントです。

「焼き肉ライスサンド」

◎材料 (3人分)
温かいごはん 300g
焼きのり 3枚
ごま油 小さじ2
しお 少々
ぶた肉 150g
レタス 3枚
きゅうり 1/2本

(A) ぶた肉 下味つけ用
さとう 大さじ1/2
みそ 小さじ1/2
しょうが 少々
しょうゆ 小さじ2
酒 大さじ1

お米には、パワーや力を蓄える、豚肉には、疲れをとったり、健康を維持し続けたりする栄養があります。レタス・キュウリも使って見た目もキレイにしました。これを朝から食べると元気になります。

「和食」

◎材料 (6人分)
「お味噌汁」
水...鍋の半分まで
わかめ...一掴みもないくらい
ふ...一掴み
おだし...さっさと
お味噌...お玉の3分の2くらい
「たまご焼き」
卵...3個
卵屋さんのだし...大さじいっぱい
油...フライパンがうるくらい

赤・黄・緑の食材を使って、栄養バランスもしっかりとれると思うので、みんなにもぜひ作ってみてほしいです。