



令和3年度 こどもの食育クッキング!




できることからはじめてみよう♪ ～^{はや}早ね^{はや}早おき^{あさ}朝ごはん～

みなさん、朝ごはん、食べていますか。

^{はや}早ね^{はや}早おきして朝ごはんを^{あさ}食べられることは、みんなが元気にたのしくすごすために、とても大切なことです。

～朝ごはんを食べると ^{あさ}こんないいこと♪～

 ^{げんき}元気に一日を^{にち}過ごすための^{えいようそ}栄養素がとれる

^{あさ}朝ごはんを^たバランスよく^た食べることで、^{げんき}元気に^す過ごすための^{エネルギー}エネルギーや^{からだ}体を作ったり、^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整えてくれます。

^{しゆじよく}バランスよくとは、^{しゆさい}主食・^{ふくさい}主菜・^{りょうり}副菜となる料理をとることをいいます。

^{さら}1皿でも、^{しゆじよく}主食・^{しゆさい}主菜・^{ふくさい}副菜になる^{しょくひん}食品が^{はい}入っていればOKです。

 ^{からだ}体のリズムをつける

ごはんは、よく^か噛んで^た食べていますか？

よく^か噛んで^た食べることは、「^{のう}あたま(脳)」や^{しょうかきかん}消化器官を^{めざ}目覚めさせて、^{はや}早ね^{はや}早起きのリズムをつけることにつながります。

「^{べんきよう}勉強に^{しゅうちゆう}集中できる」、「^{うご}スポーツをしたとき、^{うご}からだがよく^{うご}動ける」など、^{ごぜんちゆう}午前中から^{かつどう}しっかり活動できる^{じょうたい}からだ(状態)をつくるために、^{あさ}朝ごはんを^た食べましょう! また、^{ちようじよく}朝食が^た食べられるように、^{はや}早ね^{はや}早起きができるようにしましょう♪



～ メニュー ～

主食・主菜 ・副菜	^{はなびふう} 花火風オムライス	1～3ページ
副菜	かぼちゃとおからのサラダ	4ページ
副菜	トマトのコンソメスープ	5ページ
間食	ちょっぴりリッチなきらきらゼリー	6～7ページ

【保護者の方へ】

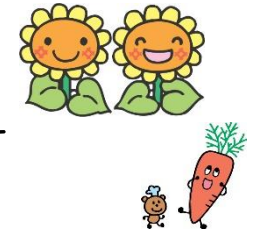
令和3年度の「こどもの食育クッキング!」は、新型コロナウイルス感染症まん延防止を図るために中止としましたので、実施予定でしたメニューを配布する運びとなりました。

町では、学童期・思春期(概ね7歳から19歳)において、「地域や学校の連携により、正しい運動習慣や生活習慣でいきいきとした生活ができるまち」を目指す姿として、取り組みを行っています。

食育は、一人ひとりが健やかに、心豊かに生きるために、自分に必要な食事、食生活を選択できる力を身につけることを目標の一つに掲げています。

レシピは、お子さんと一緒に楽しみながら作れるように、写真を添付するなどして、工夫をしていますので、ぜひ、ご活用ください。

しゅしよく しゅさい ぶくさい
主食・主菜・副菜



はなびふう
花火風オムライス・・・ にんじんごはん、卵焼き、飾り野菜、ソースをそれぞれ作って盛り付けます

えいようか ざいりょう りょう
 <栄養価 材料の1/4量>

エネルギー 508kcal たんぱく質 14.2g
 脂質 16.3g 食塩相当量 1.2g

① 『にんじんごはん』を作る

えいようか ざいりょう りょう
 <栄養価 材料の1/4量>

エネルギー 299kcal たんぱく質 4.9g
 脂質 2.8g 食塩相当量 0.6g

【材料 4~5人分】

こめ 米	2合
にんじん	1/2本
コンソメ (固形)	1/2個
バター	10g
こしょう	少々
みず 水	2カップ(400ml)



【食材の切り方】

にんじん …… 太い方から2~3mm厚さで8枚切り、残りはすりおろす
 コンソメ …… 砕く

【作り方】

① 米は洗ってザルにあげ、水けをきっておく。(30分程度)



② 食材を上記の【食材の切り方】のとおりにな処理をする。



③ 輪切りにしたにんじんは、型抜きで型をぬいて、沸騰した湯でゆでしておく。(飾り用)



④ 炊飯器に、米、にんじん、水、コンソメを加えて、混ぜ合わせて、普通に炊く。



⑤ 炊きあがったら、バターとこしょうを加え、切るように混ぜる。



②『卵焼き』を作る

えいようか 1人分 <栄養価 1人分>

エネルギー 116kcal たんぱく質 6.3g
脂質 9.3g 食塩相当量 0.2g



【材料 4人分】
 たまご 卵 4個
 きゅうにゅう 牛乳 小さじ4
 こしょう 少々
 しよくぶつゆ 植物油 小さじ4
 ※フライパンは直径20cm程が目安



たまご 卵をさわつたら、手を必ず洗いましょう!



【作り方】 ※1人分ずつ作ります!

① ボウルに、卵1個を割り入れて、牛乳(小さじ1)を加えてしっかりほぐし、こしょうを加えて混ぜる。



② フライパンに、植物油(小さじ1)を入れて、中火で熱し温まったら、①の卵を全体に広げるように入れて焼く。



③ ②の卵の表面が乾いてきたら、ひっくり返し、20秒くらい待ち、火を止めて、ザルなどにのせておく。



※①～③の工程を、繰り返して、卵焼きを全部で4枚作る。

③『飾り野菜』を作る



【材料 4人分】

ミニトマト 8個
 パプリカ 1/2個
 おくら 4本



えいようか 1人分 <栄養価 1人分>

エネルギー 15kcal たんぱく質 0.7g
 脂質 0.1g 食塩相当量 0.0g

【作り方】

① ミニトマトは、4等分に切る。



② パプリカは、種と綿を取り除いて、1cm角に切り、耐熱皿に入れて、ラップをフツツとかけて、電子レンジで600Wで1分程温める。



③ おくらは、沸騰した湯でゆでて、水気を切り、1cm幅に切る。



④『ソース』を作る

【材料 4人分】
 牛乳 1カップ (200ml)
 小麦粉 大さじ3
 ※小麦粉大さじ1杯分をコーンスターチにかえると口当たりが滑らかになります。
 バター 10g (常温においておく)
 コンソメ 1/2個 (砕いておく)
 こしょう 少々

＜栄養価 1人分＞

エネルギー 78kcal たんぱく質 2.3g

脂質 4.1g 食塩相当量 0.4g

【作り方】

① 耐熱ボウル (または、どんぶりなどの深さがある器) に、小麦粉とコンソメを入れて、少しずつ牛乳を加えて泡立てないようによく混ぜる。

③ 電子レンジから取り出したら、バターとこしょうを加えて熱いうちに手早くかき混ぜる。

② ラップをかけて、電子レンジ600Wで1分30秒温めて、取り出してゴムベラなどでかたまりをつぶしながらしっかり混ぜる。

再びラップをかけて、電子レンジ600Wで1分程温める。



⑤『仕上げ (盛り付け)』をする

【1人分ずつ作ります】

にんじんごはん 1人150g程
 卵焼き 1枚
 ソース おたま1杯程

【作り方】

① 茶碗に、卵焼きを器の形にそいながらしいて、にんじんごはんを、1人分入れて、表面を軽く押し、卵で包む。



② 皿の中央に、①の茶碗をひっくり返しえておく。



③ ②の周りにソースを1人分かけて、飾り野菜を盛り付ける。

