

# 食育だより



《第1号》  
岐阜県小中学校教育研究部会  
栄養教諭・学校栄養職員部会  
平成25年 6月

## 6月は「食」について考える月です

みなさんは、自分自身の「食」について考えたことはありますか？

食事の栄養バランスはもちろんのこと、食事のマナー、食品の旬や流通、料理することなど、ひと言で「食」といっても様々なことが関わりあっています。

6月は、「食育月間」。この機会に家族みんなで「食」について、話し合い、食事を囲みながらの会話を楽しみましょう。



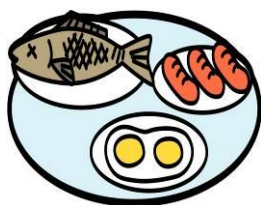
## 一日のスタートは家族と一緒に朝食を

朝ごはんは、1日の初めの食事です。体も心も気持ちよくスタートが切れるように、朝ごはんのとり方を見直してみましょう。次のような足し算ができるといいですね。



### 主食

体や頭（脳）の  
エネルギーのもと  
《黄色の仲間》



### 主菜

体をつくるもと  
《赤色の仲間》



### 副菜

体の調子を  
整えるもと  
《緑色の仲間》



### 家族と一緒に

楽しい食事  
《心の栄養》

おはようございます！



上記の4つの要素がそろうことで、体も心も元気になり、一日のスタートを気持ちよく切ることができます。  
食事の組み合わせ方に迷ったら、学校給食の献立表を参考に考えてみましょう。

さあ、明日の朝から家族と一緒に元気に朝ごはんを食べてみませんか？  
忙しい朝は料理にかける時間も十分取れません。そこで、家族みんなで協力し、手早く料理を作ってみましょう。裏面のレシピを参考にしながら、ぜひ料理に挑戦してみてください。



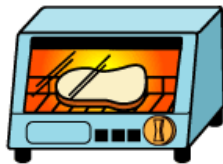
# かんたん 早い 朝ごはんレシピ

## ☆キャベツとハムのマヨ焼き &チーズトースト

<材料> (1人分)

- 食パン・・・1枚
- スライスチーズ・・・1枚
- キャベツ・・・1枚
- ハム・・・1枚
- マヨネーズ・・・大さじ1

パンを焼きながら  
おかずも作る  
時短クッキング!



<作り方>

- ①一口大に切ったキャベツ、ハムを耐熱容器に入れて、マヨネーズをかける。
- ②食パンにスライスチーズをのせて、①と一緒にオーブントースターに並べて焼く。
- ③チーズが溶けたら先に食パンを取り出し、①は野菜に焼き色がつくまで焼く。(容器は熱くなるので注意して取り出しましょう。)

## ☆かんたんスフレ

<材料> (1人分)

- 卵・・・1個
- ① { 牛乳・・・50ml
- 塩・こしょう・・・少々
- ブロッコリー・・・50g
- にんじん・・・20g
- バター・・・小さじ1

どんな野菜  
でもOK!!

<作り方>

- ①ブロッコリーは、小房に分ける。にんじんは薄い半月切りにする。
- ②器に①を入れてバターをのせ、ふんわりとラップをして電子レンジで1分加熱する。
- ③①をよく混ぜ、②に加えて混ぜ、ラップをしてさらに2分加熱する。



## ☆お好み焼きトースト

栄養バランスを考えた  
簡単トースト

<材料> (1人分)

- 食パン・・・1枚
- マヨネーズ・・・大さじ1/2
- 卵・・・1個
- キャベツ・・・50g



④<中濃ソース・マヨネーズ・青のり> 適量

<作り方>

- ①キャベツは細切りにする。ラップに包み、電子レンジで約1分加熱する。
- ②パンにマヨネーズをぬる。真ん中を少しあけてキャベツをのせ、卵を割り入れる。オーブントースターで3～4分焼いて、④をかけて食べる。

## ☆トマトスープ

マグカップで作る  
お手軽1人分スープ

<材料> (1人分)

- トマト・・・1/2個
- たまねぎ・・・10g
- オリーブ油・・・少々
- スープの素・・・1つまみ
- 湯・・・150ml
- 塩・黒こしょう・・・少々

<作り方>

- ①トマトは1cm角のざく切り  
たまねぎは薄切りにする。
- ②カップに材料全部を入れ、電子レンジで約2分加熱する。塩・黒こしょうで味を調える。  
(マグカップは電子レンジで使えるものにし  
ましょう)

