

もぐもぐだより



新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月が過ぎます。みなさん朝ご飯は食べていますか？朝ご飯は、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。しっかり朝ご飯を食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

あさ

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<p>主菜</p> <p>ウインナー、ちりめんじゃこ、たまご卵、豆腐、ちくわ、納豆、ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、もやし、乾燥わかめ</p>	<p>果物</p> <p>みかん、いちご、バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>
---	---	--	--

作ってみよう 給食レシピ!

今年も早速、「じゃがいものキンピラ炒めの作り方が知りたい!」と、子どもたちからの声がありました。給食の人気メニューです。作ってみて下さいね。

<材料4人分>

- 油 小さじ1
- 豚もも肉 28g (小間)
- にんじん 40g (千切り)
- ごぼう 40g (千切り)
- つきこんにゃく 80g (3cm)
- 三温糖 (砂糖) 小さじ2
- しょうゆ 大さじ3/4
- 揚げ油 適量
- じゃがいも 240g (拍子切り)
- 七味唐辛子 少々
- 白ごま 小さじ1/2

<作り方>

- ① じゃがいもを油で揚げる。
- ② つきこんにゃくを茹でる。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒め、ごぼう、にんじんの順に炒め、つきこんにゃくを加える。調味料を入れて味を含める。
- ④ ①のじゃがいも、七味唐辛子、白ごまを加えて、さっくりと混ぜて仕上げる。

