

# かんたん！朝ごはんレシピ

毎月「あさごはんのスメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

## 今日のテーマ食材は… たまご

卵は手軽に調理ができ、栄養もたっぷりということづくしです。時間がない朝でも、おにぎりやパンだけでなく、さっとできる卵料理をプラスすることで腹持ちがよくなります。

### 野菜の卵とじ

4月25日の給食に登場します。



- 【材料：4人分】**
- ベーコン 1枚
  - キャベツ 100g
  - じゃがいも 50g
  - たまねぎ 40g
  - にんじん 20g
  - 卵 1個
  - オイスターソース 小さじ1/2
  - 塩、こしょう 少々
  - サラダ油 適量

- 【作り方】**
- ① ベーコンとキャベツは1cm幅、じゃがいもは薄めの短冊切り、たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
  - ② 熱したフライパンに油を入れ、①を炒める。
  - ③ 野菜に火が通ったら、調味料Aを入れて混ぜる。
  - ④ 溶きほぐした卵を③に回し入れ、卵が全体になじむようにさっとかき混ぜる。



野菜と卵の優しい甘さがおいしいおかずです。

### エッグトースト

オーブントースターだけでパンもおかずも一緒に出来ます。



- 【材料：2人分】**
- 卵 2個
  - 食パン 2枚
  - マヨネーズ 適量
  - 塩こしょう 適量

- 【作り方】**
- ① 食パンの中央を手で押して、くぼみを作る。食パンのフチにマヨネーズで囲うように土手を作る。
  - ② ①の食パンの中央に卵を割り入れ、塩こしょうをふる。
  - ③ 予熱をしたオーブントースター（1000w）で約8～10分加熱する。（卵がしっかり固まるまで焼く場合は、パンが焦げやすくなるので、アルミホイルをかけて加熱してください。）



トースターがなくても、魚焼きグリルでもできます。

## 学校給食について

新学期がはじまりました。学校給食では、子供達が栄養のバランスのよい食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べます。給食は「生きた教材」と言われています。給食を通して食事の楽しさや大切さ、マナー、食文化などを学ぶことができます。毎日の献立には「ねらい」があり、教室に配付する「献立カレンダー」を通して子供達に伝えることで、日々の食育指導に活かしています。献立のねらいについては、4月献立表の下の部分に載せていますのでご覧ください。

給食は準備から後片付けまでを自分達で行います。基本的な流れに沿って、協力して楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

**①手をしっかりあらう**

手に水をかけて石けんをつける。よくあらう。

手のひら、甲、指の間、手首まで洗うように心がけましょう。洗った後はハンカチでふきます。ハンカチを忘れないように気をつけましょう。

**②みんなでじゅんぴする**

かみの毛が出ないように  
きれいにあらった手  
マスク  
きちんとはなと口に  
せいけつな  
白  
給食用  
ハンカチ  
みじたくをしましょう。

「サンプルケース」を参考にして1人分量を盛り付けます。食缶をよくかき混ぜてから配食します。



**③みんなで楽しく食べる**

背筋を伸ばしてよい姿勢で食べる。口に食べ物が入ったまま話をしない。10回以上よくかんで。

**④みんなでかたづけ**

ごちそうさま！おいしかったね。楽しかったね。