

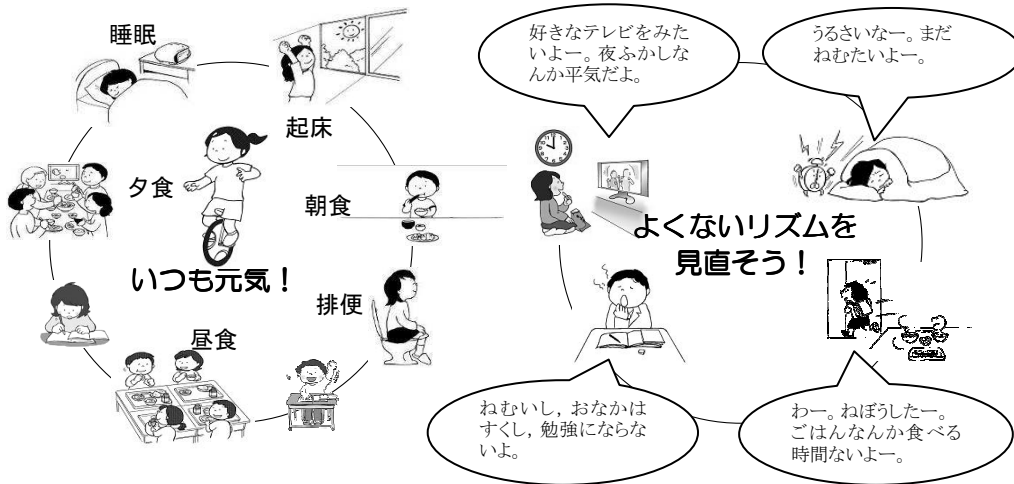
朝ごはんだより

広島市立祇園中学校

新年度がスタートして 2 カ月たちました。子どもたちも新しい学年・学級に慣れてきた頃だと思います。より充実した学校生活を送るため、今一度「朝ごはん」について見直してみましよう。

生活リズムをととのえよう

私たちの体は、昼と夜の一定のリズムによって活動しています。眠りに入ることも、食事をとることも、このリズムの一つです。このリズムが乱れると体調を崩してしまいます。時間を決めて朝・昼・夕きちんと食事をとることにより、栄養をとり入れるだけでなく、生活のリズムを整えやすくなります。



朝ごはんは体の目覚まし

朝ごはんを食べることによって、体温が上がり、しっかり活動することができます。腸を刺激するので、朝の排便もしやすくなります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳も活発に動きだし、集中力アップにつながります。

簡単！おいしい！朝食レシピ



いろいろな材料
で作ってみて
ください！



<まきまきごはん>

<材料 2 人分>

ごはん	300g
かにかま	2 本
スライスチーズ	1 枚
レタス	2 枚
にんじん	1/5 本
マヨネーズ	大さじ 1
焼きのり	大 2 枚

<作り方>

- ① まな板の上にラップをしき、その上のにり、ごはんを広げておく。
- ② ごはんの上に、ちぎったレタス、スライスチーズ、ピーラーでスライスしたにんじん、かにかまを置き、マヨネーズをかけてくるっと巻き、食べやすい大きさに切る。

給食でも
おなじみ
です！



<簡単ひろしまっこ汁>

<材料 2 人分>

水	320ml
ちりめんいりこ	6g
切り干し大根	5g
カットわかめ	少量
みそ	小さじ 2
ねぎ	少々

<作り方>

- ① 耐熱容器に、水を入れてちりめんいりこを加え、すき間をあけてラップをして、電子レンジで 3 分加熱する。
- ② だし汁にもどした切り干し大根、カットわかめ、みそを加え、電子レンジで 3 分加熱する。
- ③ 小口切りにしたねぎを加える。

レンジでチンした
小松菜を入れても
おいしいですよ。

ラップは
ふんわりと
がコツです。



<レンジで蒸しパン>

<材料 2 個分>

ホットケーキミックス	100g
卵	1 個
牛乳	100ml
ソーセージ	1 本
ホールコーン缶	1/2 缶
バター	適量

<作り方>

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を入れてまぜる。
- ② ホットケーキミックス、小さく輪切りにしたソーセージ、ホールコーンを入れ、さっくりと混ぜる。
- ③ マグカップにバターをぬり、②の生地をカップの半分くらい流し入れる。
- ④ ③にふんわりとラップをかけ、電子レンジに入れて、3～4分加熱する。竹ぐしをさして何もつかなかったら、できあがり。

ハムやさつまいも
(レンジで 1 分加熱)
もおすすめです。

