

# 木原小トピックス

令和4年7月12日(火)

## 栄養教諭 西本美紀先生による栄養指導



### あさごはんの3つのポイント

- ①まいにちたべる
- ②赤黄緑をそろえる
- ③よくかんでたべる

・はやねはやおきをする  
・よるおそくにおかしをたべない



### かんたんあさごはんレシピ

#### レンジでスクランブルエッグ

【ざいりょう(ひとりぶん)】  
たまご・・・1こ  
醤油にゆう・・・大さじ1  
しお・・・すこし

【つくりかた】  
①おたまに、わったたまご、醤油にゆう、しおをいれてしっかり混ぜる。  
②でんしレンジで1分くらいあたためる。  
③でんしレンジから出して、しっかりかき混ぜる。

#### ピザトースト

【ざいりょう(ひとりぶん)】  
しょうパン・・・1まい  
ベーコン・・・1まい  
たまねぎ・・・20グラム  
ピーマン・・・10グラム  
スライスチーズ・・・1まい  
ケチャップ・・・大さじ1

【つくりかた】  
①おたまでベーコンをうすくすり、おさまりにいれてでんしレンジで20秒ほどあたためる。  
②ベーコンをちぎる。  
③しょうパンにケチャップをぬる。  
④しょうパンに、たまねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをのせる。  
⑤トースターにいれて、チーズがとけるまでよく、

#### おにぎらず

【ざいりょう(ひとりぶん)】  
ごはん・・・100グラム  
ツケ・・・大さじ2  
マヨネーズ・・・大さじ1/2  
レタス・・・1まい  
スライスチーズ・・・1まい  
大きいのり・・・1まい  
ラップ

【つくりかた】  
①ツケとマヨネーズを混ぜる。  
②くまのうまにラップをひらげる。  
③ラップのうまにのりをおく。  
④のりのまんなかに、ごはん(はんぶん)、ちぎったレタス、チーズ、①でつくったツケをのり、ごはん(はんぶん)をのり、のりでつつむ。  
⑤ラップでつつんで、のりとごはんがなじむまで待つ。

栄養バランス(赤・黄・緑の食品)のとれた食事の大切さ、朝ごはんのポイントなどについて、栄養教諭の西本美紀先生に教えていただきました。

また、簡単にできる朝ごはんレシピ(「レンジでスクランブルエッグ」「ピザトースト」「おにぎらず」)を実際に調理してくださいました。

「家で作ってみたよ。」といった子供たちの声が聞けるでしょうか…。楽しみにしています。