

元気いっぱい千早赤阪っ子

朝ごはんメニューレシピ

赤のなかま
血や肉、骨や歯をつくれます。

黄色のなかま
熱や力のもとになり、からだを動かすカサリンの役目をします。

緑のなかま
からだの調子をととのえ、骨や歯をつくる手つだいをします。

中心の栄養
肉類、魚、大豆、油類、糖質、牛乳、小魚、海苔、たんぱく質、黒物、淡色野菜、ビタミン、ミネラル、食物繊維

赤色 (赤)
たんぱく質、鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウム、リン、カリウム、ナトリウム、塩素、硫黄、銅、マンガン、セレン、コバルト、モリブデン、クロム、ニッケル、バナジン、ヨウ素、セレン、銅、マンガン、セレン、コバルト、モリブデン、クロム、ニッケル、バナジン、ヨウ素

黄色 (黄)
炭水化物

緑色 (緑)
野菜、果物

赤色 (赤)
たんぱく質、鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウム、リン、カリウム、ナトリウム、塩素、硫黄、銅、マンガン、セレン、コバルト、モリブデン、クロム、ニッケル、バナジン、ヨウ素

つもの

＜朝ごはんメニュー＞

メニューは、(園児 ・ 小学生 ・ 中学生)

ごはん
たまご焼
みそ汁

♪管理栄養士からのアドバイス♪

食べやすいメニューですが、野菜のおかずが無いのが気になります。主菜(たんぱく質のおかず)はひとつ減らして、野菜たっぷりのみそ汁に入れてみてはどうでしょうか？



中はとろ〜り半熟卵に。みそ汁なら野菜もたっぷり食べられます。

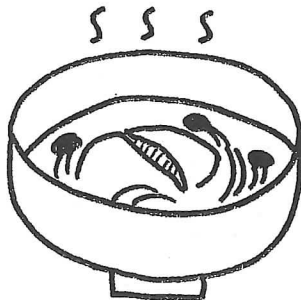
落とし卵と野菜のみそ汁

材料 2人分

卵 2個 好きな野菜 ひとつかみ分
だし汁 300ml みそ 大さじ1.5

作り方

- ① だし汁を熱し、食べやすい大きさに切った野菜を煮る。
- ② みそを溶く。
- ③ 卵を割り入れて2分ほど煮る。白身が固まればOK。



いつもの

《朝ごはんメニュー》

メニューは、(園児 ・ 小学生 ・ 中学生)

- おにぎり (じゃこ・糠節) 2個
- 野菜てんぷら 1枚
- 卵焼き

♪管理栄養士からのアドバイス♪

和風で食べやすいメニューですが、野菜のてんぷらは、ほとんどがすり身で、野菜はあまり入っていません。うま味がある食材ですから、青菜と煮びたしにしてはどうでしょうか？



チンゲンサイはアクが少なく、下ゆでがいりません。

青菜とさつま揚げの煮びたし

材料 2人分

さつま揚げ 2枚 チンゲンサイ 1株
だし汁 200ml 淡口しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ1

作り方

- ① チンゲンサイはざく切りにする。
- ② だし汁を煮立て、半分に切ったさつま揚げを煮る。
- ③ 淡口しょうゆ、みりんで味付けし、チンゲンサイを加えてさっと煮る。



いつもの

＜朝ごはんメニュー＞

メニューは、(園児 ・ 小学生 ・ 中学生)

- おにぎり 小2コ
- 目玉焼き
- ワインナー 3本
- リンゴ $\frac{1}{4}$ コ

♪管理栄養士からのアドバイス♪

4品も朝ごはんでは出されるのは立派です！ただ、野菜のおかずが無いので、主菜を1品減らして、副菜（野菜のおかず）も充実させましょう！



ブロッコリーもいつもと違う味付けなら食欲アップ！

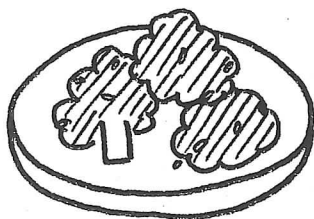
ブロッコリーのナムル風ごまあえ

材料 2人分

ブロッコリー 小房6~8つ 白ごま 小さじ2
ごま油 小さじ1/2 塩 少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、熱湯でゆでる。
- ② 水気をキッチンペーパーなどでふきとる。
- ③ 白ごま、ごま油、塩を混ぜ合わせ、ブロッコリーを和える。



＜朝ごはんメニュー＞

メニューは、(園児・小学生・中学生)

おにぎり (1口大ぐらいのものも3個)

たまご焼き (卵1個の半分)

ミニトマト 2個

マクセル

♪管理栄養士からのアドバイス♪

主食・主菜・副菜がそろい、なかなかバランスはいいのですが、和食はどうしてもカルシウムが不足しがちです。小魚や青菜などを朝ごはんにも積極的に取り入れましょう！



切干大根はカルシウムが豊富です。余った煮物を利用してOK。

切干大根としらすの卵焼き

材料 2人分

卵 2個 バター 10g

切干大根 10g しらす干し 大さじ2

作り方

- ① 切干大根は細かく刻み、小さい耐熱ボールに入れる。水大さじ2をふりかけてラップをし、電子レンジ (500W) で1分加熱する。
- ② 卵をときほぐし、切干大根としらす干しを混ぜる。
- ③ バターを熱し、厚焼き卵を焼く。

