

# 食とみどいの 新発田っ子通信



【第21号 2014年11月発行】

## 朝ごはん、ちゃんと食べてる？

朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べる習慣があっても、バランスがとれていなければ意味がありません。あなたは朝ごはんを食べるとしたらどのように組み合わせますか？A～Dさんの組合せを見てみましょう。

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん
<b>主食</b>	私はごはん派 	朝は時間ないからこれだけ 	私はパン派 	菓子パンがあれば充分だよ 
<b>主菜</b>				
<b>副菜</b>				
<b>汁もの・飲み物</b>				
	昨日の残り物		切っただけのかんたんサラダ	
<b>やる気も体力もバッチリ！ 元気もりもり！</b>		おにぎりだけだとお腹がすいたよ… おにぎりだけではよくないの…？	体調を崩さず過ごせてるのは朝ごはんのおかげ！ 	体調が良くない日が最近続くなあ…。 ちゃんと朝ごはんを食べているのに？ 

## 主食と主菜から1品ずつ、副菜と飲み物から2品組み合わせさせて食べましょう！

- ・前日に朝ごはんの準備をしましょう（晩御飯の残りでもOK！）
- ・卵、納豆、生野菜など、すぐに食べられる食材を常備しましょう。（栄養バランスを補います！）

### 朝ごはんの強い味方！



## こんな食べ方をすると…

おいしい！ 楽しい！ 学力アップ！

### 家族で食卓を囲んで会話しよう

家族で食卓を囲んで会話を楽しむ。それだけで料理は一段とおいしく感じます。

おいしそうだなー。

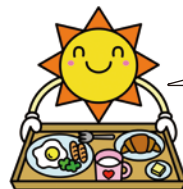
食器並べは僕がやるよ！



今日は寒いからあたたかいスープを作ったわ。

### 愛情込めた手料理を1品！

おにぎりだけ、パンと牛乳だけ…そんな朝食はお腹も心も満たされません。簡単に作れるおかずや、少し手を加えたサラダをプラスして、朝食に愛情をトッピングしましょう♪



主食・主菜・副菜をそろえて元気に1日を過ごそう！

# かんたん料理♪朝ごはんに作ってみよう!

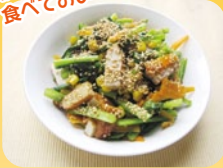
## 彩り小松菜炒め

(1人分：166kcal)

### 材料 (4人分)

小松菜 (3~4cm) .....240g  
 人参 (短冊切り) .....120g  
 さつまあげ (短冊切り) ... 4枚  
 コーン缶.....大さじ4  
 油.....大さじ1  
 A (しょうゆ、みりん...各小さじ2)  
 いりゴマ.....小さじ4

彩り鮮やか♪  
 食べておいしい♪



小松菜はアクやえぐ味が少なく、そのまま調理出来ます。

### 作り方

- ①人参は耐熱皿に入れ、電子レンジにかける。
- ②フライパンに油を入れて熱し、小松菜、人参を炒め、しんなりしたらさつまあげ、コーンを入れて炒める。
- ③Aを入れ味付けし、器に移していりゴマを散らす。

電子レンジを活用すれば、時間短縮につながります。  
 また、下処理の必要がなく、手間のかからない食材のできるおかずを朝食に取り入れましょう。

## 栄養満点!ミルクスープ

(1人分：133kcal)

### 材料 (4人分)

えのきたけ (2等分) .....80g  
 万能ネギ (小口切り) ..... 2本  
 ベーコン (1cm幅) .....80g  
 大根 (短冊切り) .....80g  
 水.....600cc、牛乳.....200cc  
 みそ.....大さじ1強  
 塩・こしょう.....少々

牛乳が苦手な人も  
 食べやすい♪



玉ネギ、もやしなどを  
 入れても美味しい!

※牛乳の代わりに豆乳でもOK!

### 作り方

- ①なべでベーコンを炒め、水を入れて大根、えのきたけを煮る。
- ②大根に火が通ったら牛乳を加え、軽く温めてからみそを入れる。塩、こしょうで味をととのえ、万能ネギを散らす。

朝から温かい飲み物を飲むことで体温をあげ、身体を目覚めさせてくれます。牛乳を入れることでまろやかでコクのある味に仕上がります。パン食でもごはん食でも相性抜群です!

めぐる

NEWS



一人で頑張って弁当を作った  
 6年生を紹介するよ♪

小学校6年生を対象に、「第二回 新発田っ子 弁当づくり道場」を開催しました。ウオロク緑店でのお買い物講座や、新潟調理師専門学校の吉田奈美先生から、おいしいレシピを伝授していただきました。



①買い物のコツ・鮮度の見分け方を伝授!



②講師のわかりやすいデモンストレーションで予習!

熱心に話を聞いていたよ!



③調理全てを一人で行います!

料理って楽しいな♪



④お弁当箱に詰めたら完成~♪♪

作ったお弁当と一緒に記念撮影♪



よくがんばりました!



インタビューの様子



楽しく会食♪



感想発表

自分で作ったお弁当はおいしいね♪

※学校でのさまざまな食育の取り組みを新発田市ホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

新発田市 食とみどり

検索