



新年度が始まり、1か月がたちました。こどもたちも保護者のみなさまも、新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくる時期だと思います。また、朝晩と日中の温度差も大きく、体調を崩しやすくなりますので、3食食べて、しっかり睡眠をとり、元気に過ごせるといいですね♪

## 毎日、朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを食べると、午前中を元気に過ごすことができます。朝ごはんを抜いてしまうと、集中力がかけたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響がでます。



## おすすめの朝ごはんを紹介します！

### ★パンのアレンジ★

#### ①「パングラタン」

- ①耐熱容器に粉末スープを表示のお湯の量で溶かす。
- ②①にパンをちぎって入れる。
- ③②にピザ用チーズをのせて、トースターでチーズにこげ目がつく程度焼き、出来上がり。

※粉末スープはお好みのものでOK。

#### ②「納豆トースト」



- ①納豆とついてのたれを混ぜ合わせておく。食パンにマーガリンをぬり、①とピザ用チーズをのせる。
- ②チーズがとけて焼き色がつくまで焼いて出来上がり。

※きざみのりをちらすと風味が増します。

### ★汁物のアレンジ★

#### ③「トマトスープ」



- ①鍋で肉を炒め、野菜も入れて炒める。
- ②野菜がしんなりしたら水とコンソメを入れる。野菜に火が通ったらトマトジュースを入れる。
- ③お好みで塩・こしょうで味を整え出来上がり。

例えば、  
家にある野菜(玉ねぎ、ミックスベジタブルなど)  
肉(ソーセージ、ハム、ベーコン)など  
トマトジュース(無塩) 200ml 水 100ml  
固形コンソメ 1個

#### ④「卵のみそ汁」



- ①野菜を食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に①の野菜とだし汁200mlを入れて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、卵を入れひと煮立ちしたら出来上がり。

例えば、  
家にある野菜(キャベツ、しめじ、人参など)  
だし汁 200ml みそ大さじ1/2

簡単だし汁の作り方  
200mlのお湯をわかし、茶こしにかつおぶし(ミニパック1袋)を入れ、お湯をそそぐ。

## ♪給食のレシピ紹介♪

### 鶏肉のパン粉焼き

マヨネーズを使うことで、お肉がやわらかく仕上がります。

#### ○材料 (こども4人分)

鶏モモ肉	240g
マヨネーズ	32g
パン粉	28g
パセリ	少々
油	適量

#### ○作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、マヨネーズをまぶす。
- ②パセリとパン粉を混ぜる。
- ③①に②をまぶし、フライパンに油をひいて火が通るまで焼く。

