

# 朝食100%プロジェクト 第3号

「在家中」と一緒に朝ごはんを見直そう

在家小学校 令和3年3月

在家小学校では、元気いっぱい過ごせるように、「わが家のおすすめ朝ごはん」をみなさんに紹介してもらったり、作ってみたりしてきました。在家中学校でも同じように保健委員会が中心となって校内でアンケート調査をしたり、朝ごはんについて調べたりしたそうです。在家中学校で取り組んだ内容を掲示物にして、在家小学校にプレゼントしてくれました。今、保健室前の廊下に掲示してあります。その中の一部を、このおたよりで紹介いたします。お家の人といっしょに読んでくださいね。



なぜ朝ごはんを食べる必要があるのでしょうか？

朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入ります。

① 脳がめざめるスイッチ



② からだと心のスイッチ

③ おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのでしょうか？

運動能力が向上します。

生活習慣病が予防されます。



集中力や記憶力が向上します。

ストレスやイライラが解消されます。

さいけちゅうがっこう ほけんいん いちぶ しょうかい しゃしん  
在家中学校の保健委員のおすすめレシピの一部を紹介しします。「写真イラスト  
入りのレシピ」は保健室前に掲示してありますので、そちらも見てください。

## ピザトースト

《材料》 2人分

- ・食パン 2枚
- ・ピーマン 1こ
- ・玉ねぎ 1/4こ
- ・ハム 2枚
- ・チーズ 適量
- ・ケチャップ 大さじ2

《作り方》

- ① 玉ねぎをうす切りにする。
- ② ピーマンのへたとタネをとり薄い輪切にする。
- ③ ハムを半分にし、1cm幅に切る。
- ④ 食パンにケチャップをぬる。
- ⑤ ハム、ピーマン、玉ねぎの順にのせ、チーズをかける。
- ⑥ オーブントースターで約3分焼く。

## コンソメスープ

《材料》 2人分

- ・白菜 (60g)
- ・コーン (20g)
- ・ソーセージ (2本)
- ・水 (200ml)
- ・塩、コショウ 少々
- ・コンソメ 適量

《作り方》

- ① 白菜は5cm幅に切る。
- ② ソーセージは5mmにななめに切る。
- ③ なべに水を入れふっとうしたら、①と②とコンソメを入れる。
- ④ 火が通ったらコーン、塩、コショウを入れる。

※お好みでパセリを入れる。

## マグカップで作るレンジで簡単「和風オムライス」

《材料》 2人分

- ・ごはん 160g
- ・さけフレーク 20g
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・いりごま(白) 小さじ2
- ・スライスチーズ 2枚
- ・卵 2こ

※マグカップ 2つ

《作り方》

- ① マグカップにごはん、さけ、しょうが、すりごまを入れてまぜる。
- ② 表面を平らにして、すきまなくチーズをのせる。
- ③ ②の上に溶きほぐした卵を流し入れる。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600W 約1分30秒温める。

はるやす さいけちゅうがっこう  
春休みにぜひ「在家中学校のおすすめレシピ」にも  
挑戦してみましょう。  
火を使う場合は安全のためにも、お家の人と一緒に  
料理しましょうね。

