

# 給食だより 8月



令和2年7月31日  
高岡市立福岡小学校



## 毎日しっかり朝ごはん



暑さはこれからが本番です。夏を元気に過ごすためには、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、今年は短い夏休みですが、健康で有意義に過ごしましょう。

栄養バランスのよい朝食をとろう。

	しゅしょく <b>主食</b> (主に黄色の食品)	しゅさい <b>主菜</b> (主に赤色の食品)	ふくさい <b>副菜</b> (主に緑色の食品)	しるもの <b>汁物</b> のみもの
はたらき	のう 脳やからだのエネルギーのもとになる	たいおん 体温を上げ、お昼まで元気がつづく	からだ 体の調子をととのえ、うんちがでやすくなる	た 足りない栄養と水ぶんをおぎなう
食品	 ごはん、パン、めん など	 魚、肉、卵、大豆、とうふ など	 野菜や果物など	 牛乳 みそ汁 スープなど

簡単 朝ごはん！ お子さんといっしょに作ってみませんか！

### ★たっぷり野菜ココット (主菜+副菜)



<材料>4人分

- 卵..... 4個
- たまねぎ(うす切り)・・・80g
- にんじん(せん切り)・・・20g
- キャベツ(せん切り)・・・240g
- ツナ.....40g
- ケチャップ・大さじ1
- スライスチーズ・4枚
- 塩、こしょう 少々
- しょうゆ.....小さじ3

苦手な野菜をツナと卵を入れて食べやすくしました。

<作り方>

- 野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
- 容器に①を入れて中央をへこまして、チーズをのせ、卵を割り入れる。黄身に穴を2～3か所入れる。
- 電子レンジで5～6分(白身が白くなるまで)加熱する。ケチャップを添える。

### ★きなこトースト (主食)



<材料>4人分(4枚分)

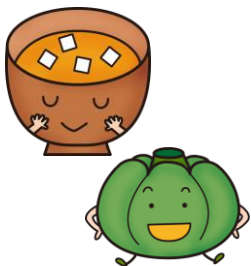
- 食パン..... 4枚(6枚切り)
- きなこ ..... 20g
- さとう ..... 大さじ2
- 小麦粉 ..... 小さじ2
- 牛乳.....120ml
- バター.....大さじ1

前日の夜にパンを調味液につけ込んでおけば、朝、焼くだけ。

<作り方>

- きなこ、さとう、小麦粉、牛乳をよく混ぜる。
- 食パンに①の液によく漬け込む。
- フライパンにバターを熱し、①を焼く。

### ★かぼちゃの豆乳みそ汁 (汁物)



<材料>4人分

- かぼちゃ(いちよう切り) 120g
- たまねぎ(くし切り)..... 100g
- 豆乳..... 200ml
- ほうれん草(2cm長さ)・・・ 80g
- みそ..... 大さじ2
- 煮干し 12g
- 水500ml

豆乳を入れることで、まろやかでこくのある味になります。

<作り方>

- 煮干しでだしをとり、かぼちゃとたまねぎを煮る。
- ほうれん草は、ゆでて切る。
- みそで調味し、豆乳を加える。
- ほうれん草を加える。