

朝ごはんづくりチャレンジ【小学1～2年生】

生活リズムをととのえて

朝ごはんを毎日食べよう！

朝ごはんは1日のスタートです。朝ごはんを食べることで、体にエネルギーを補給し集中力ややる気、体力を発揮し、体のリズムをととのえることができます。

しかし！夜型の生活リズムは欠食を引き起こしてしまいます！

朝は早く起きて朝ごはんをしっかり食べ、夜は早く寝て睡眠をしっかりとれるよう生活リズムをととのえましょう。

ステップ1 サンドイッチ



ステップ2 簡単みそ汁



ステップ3 電子レンジオムレツ



ステップ1 サンドイッチ

調理時間
5分

- 【材料】1人分
- | | | | |
|------------|------|---|--------------------------------------|
| 食パン(6枚切) | 2枚 | 1 | 食パンにバター(マーガリン)をぬる |
| ツナ | 1/2缶 | 2 | きゅうりは縦半分に切り、うすく切る。ツナは油をきり、マヨネーズとあえる。 |
| きゅうり | 1/3本 | 3 | パンにきゅうりとツナをサンドする。食べやすい大きさに切ってできあがり。 |
| マヨネーズ | 大さじ1 | | |
| バターorマーガリン | 適量 | | |

ステップ2 簡単みそ汁

調理時間
5分

- 【材料】1人分
- | | | |
|--------|-------|--------------------------------|
| とろろこんぶ | ひとつまみ | おわんにとろろこんぶ、みそ、かつおぶしをいれてお湯をそそぐ。 |
| みそ | 小さじ2 | ※やけどに注意する |
| かつおぶし | ひとつまみ | |
| お湯 | 150ml | |



ステップ3 電子レンジオムレツ

調理時間
6分

- 【材料】(たまご2個分)
- | | | | |
|-----------|------|---|-------------------------------------|
| たまご | 2個 | 1 | 耐熱容器にたまごを割り入れ、よく溶く。 |
| ミックスベジタブル | 大さじ3 | 2 | とろけるチーズ、フォークで細かくしたバター、塩こしょうを加えてまぜる。 |
| とろけるチーズ | 2枚 | 3 | ラップをせずに電子レンジで2分30秒加熱する。 |
| バター | 10g | 4 | 皿は熱いので、やけどに注意して取り出す。 |
| 塩こしょう | 少々 | | |

【作成】 女川町食育推進会議・女川町食育活動ワーキンググループ