



朝食の簡単料理レシピ

入賞レシピ発表

下野市では、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」をスローガンに朝食摂取率100%を目指しています。朝食への関心と理解を深めるきっかけとして、夏休みに「朝食の簡単料理レシピ」を募集しました。市内小・中学校から多数のご応募をいただきました。入賞した作品を紹介します。



最優秀賞レシピ紹介



最優秀賞	「残りシチューでフレンチトースト風」	古山小学校 6年	蓬田 奏彩
(敬称略)	「ピーマンのドリア」	南河内中学校 1年	福士 杏

残りシチューでフレンチトースト風



《調理時間》約15分

《材料》残りシチュー（適量）・食パン8枚切（2枚）
スライスチーズ（1枚）ハム（1枚）・卵（1個）
牛乳（50cc）・バター（10g）・塩、こしょう（少々）

《作り方》

- ① 卵、牛乳、塩、こしょうをバットに入れよく混ぜる。
- ② 食パンをひたし、2、3分おく。
- ③ 食パンに具をつぶしたシチューをぬる。
- ④ ハムとチーズをのせ、もう1枚の食パンをのせる。
- ⑤ フライパンにバターをとかし、焼き色がつくまでうらおもてを焼く。



シチューだけでなく、カレーの残りでも作れます！



1品で主食とおかずの栄養がとれます。

ピーマンのドリア

朝から栄養満点のピーマンがとれます！

《調理時間》約10分

《材料》ピーマン（大きめのもの1個）・ご飯（適量）
ツナ（缶1/3）・チーズ、こしょう（少々）
ケチャップ（お好み）

《作り方》

- ① ピーマンを縦半分に切って中の種を取る。
- ② 茶碗の中にご飯とツナ缶の汁を切ったものを入れる。
- ③ ②にケチャップを入れて混ぜる。
- ④ ピーマんに③を入れる。
- ⑤ ④にチーズをのせ、こしょうをかける。
- ⑥ 7分ほどオーブントースターで焼く。



ピーマンが苦手でもおいしく食べられます。



入賞者紹介

<敬称略>



☆最優秀賞☆ 古山小学校 蓬田 奏彩 南河内中学校 福土 杏

☆優秀賞☆

★印のレシピは、令和2年度の給食献立に採用します。詳しくは月の献立表でお知らせします。

【薬師寺小】	【吉田東小】	【吉田西小】	【祇園小】	【緑小】
2年 杵渕 なお	3年 田中 祐吾	5年 神戸 忍	4年 佐村 優梨	6年 イズ アイゼック
6年 砂岡 宝羅	5年 関口 実来	6年 小林 利菜	5年 岡村 有彩	6年 角田 百桃子
6年 松本 梨乃愛	6年 田中 帆土	6年 松山 夏希	5年 白川 莉世	6年 肥田野 遥花
【石橋小】	【古山小】	【細谷小】	【石橋北小】	【国分寺小】
4年 森田 弥希	2年 蓮見 悠妃	2年 土肥 樹生	4年 福野 紗良	6年 青柳 結衣
5年 岡田 和真	5年 國分 葉瑠香	3年 黒澤 芽生	5年 高山 紗希★	6年 古賀 しおり
6年 庵原 拓実		6年 高山 由彩	6年 牧野 亮冴	6年 高野 花純
【国分寺東小】	【南河内中】	【南河内第二中】	【石橋中】	【国分寺中】
2年 小野 侑弥	1年 鈴木 香里奈	1年 大橋 紗季	1年 小暮 姫依	1年 大久保 里桜
2年 島山 智希	2年 増田 紗衣	1年 林 ひめ子	1年 宮島 遼人	1年 松浦 美緒★
6年 大栗 真結		2年 伊澤 沙恵	1年 小川 結子	

応募作品については、学校栄養教職員等で構成する審査会において慎重に審議いたしました。

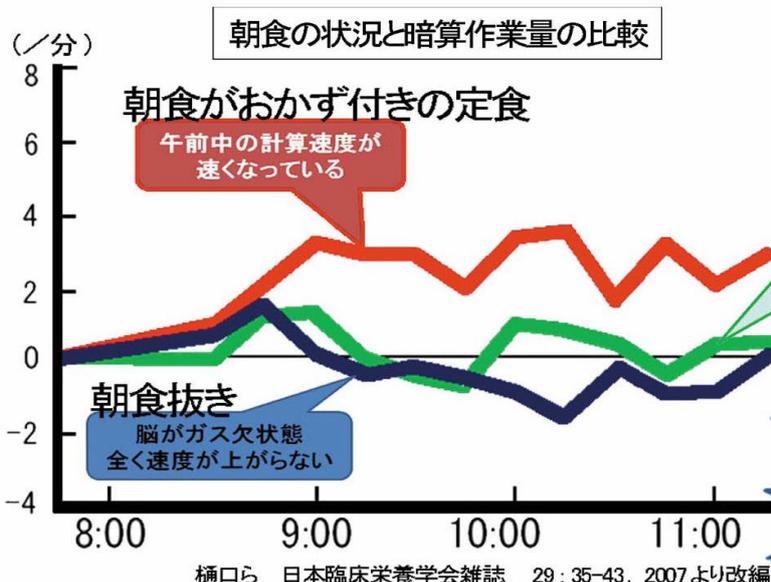
全優秀賞レシピは下野市教育情報ネットワーク「けやきネット」をご覧ください。

<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/>

けやきネット>教育研究所>食育>令和元年度「朝食の簡単料理レシピ」優秀作品

朝ごはんにはなぜおかずが必要？

「主食だけでも食べていれば」と思われがちな朝ごはんですが、主食だけの場合、脳機能的には何も食べていないのとほぼ同じことが分かっています。朝ごはんの内容は、子どもたちの午前中の学習や活動に、大きな影響を与えています。



早寝
早起
朝ごはん