

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ために、臨時休業中から夏休みにかけて「朝食の簡単料理レシピ」を募集し、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。

LET'S MAKE BREAKFAST

最優秀賞レシピ紹介



かわ 雷 スープ

国分寺小5年 関 友里葉さん



しょうがが入っているので、朝から元気が出ます。食欲のない時でも食べやすい料理ですね。

材料 2人分 かんぴょう (約40 cm) ・ 餃子の皮 (8枚) ・

しめじ(1/4 ぶん) ・ ベーコン(2枚) ・ ねぎ(約10 cm) ・

とき卵(1個分) ・ 白ごま、ごま油 (少々) ・

A: 塩(少々)水(2カップ)

B: とりがらスープの素(大さじ1) 砂糖・しょうゆ(小さじ1)

しょうが(少々)

作り方

- 戻したかんぴょうとベーコンを5 cm幅に切り、しめじはほぐしておく。
- 餃子の皮を7 mm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- なべに①とAを入れ、火にかけ、沸騰したらBと餃子の皮を入れ、1分煮たあとに、とき卵でとじる。
- 盛りつけ、ねぎとごまをふり、ごま油をお好みでかける。



調理時間 約7分

どん スタミナうなタレ丼

南河内中3年 増田 紗衣さん



ごま油は食べる直前にかけるのがおすすめです。はんぺんと卵をのせることで、よいたんぱく源になりますね。



材料 1人分 ご飯(茶碗1杯) ・ うなぎのタレ(大さじ1) ・

卵(半分) ・ 砂糖(小さじ1) ・ はんぺん(1/3枚) ・

きざみのり、かいわれ大根(少々) ・ ごま油(お好み)

作り方

- ご飯にウナギのたれを混ぜる。
- 卵と砂糖を混ぜ、いり卵を作る。
- 1 cm角に切ったはんぺんを軽く焼く。
- ①のご飯を盛りつけ、きざみのり → いり卵 → はんぺん → かいわれ大根の順にのせる。
- お好みでごま油をかける。

調理時間 約10分



入賞者紹介

(敬称略)



☆最優秀賞☆ 国分寺小5年 関 友里葉 南河内中3年 増田 紗衣
 ☆優秀賞

【薬師寺小】 4年 坂本 杏樹 6年 大谷 唯翔 6年 柳田 留花	【吉田東小】 3年 宇賀地 菜子 6年 五十川 新起 6年 佐藤 初華	【吉田西小】 6年 伊澤 桃夏 6年 竹内 杏菜 6年 谷田貝 莉子	【祇園小】 6年 岡村 有彩 6年 鈴木 聖也 6年 山内 萌愛	【緑小】 3年 島田 陽秀 6年 上野 耀大★ 6年 武澤 匡希
【石橋小】 5年 園部 莉々 5年 前田 華音★ 6年 中村 志月	【古山小】 2年 新山 咲妃 6年 杉山 楓 6年 半田 琉希	【細谷小】 5年 高山 華凜 5年 高山 桐矢 6年 黒澤 茉央	【石橋北小】 5年 五月女 静果 6年 大林 優真 6年 橋本 夢	【国分寺小】 5年 北野 皓太 6年 田辺 紬
【国分寺東小】 3年 黒沢 珠希 6年 五月女 遥稀 6年 中野 優音	【南河内中】 1年 砂岡 宝羅 1年 濱中 杏美	【南河内第二中】 2年 浅野 櫻子 2年 白川 寧帆 2年 谷田貝 美桜	【石橋中】 1年 稲見 萌那 1年 森田 羽紅美 1年 内藤 麻緒	【国分寺中】 2年 中三川 夢翔 2年 中藤 大翔 2年 手塚 優花

★印の方のレシピは、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。

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2年度「朝食の簡単料理レシピ」優秀作品



新型コロナに負けないために

世界的な流行となっている新型コロナウイルス感染症。一人一人が『マスクの着用』『しっかり手洗い』『3密（密閉・密集・密接）を避ける』など「新しい生活様式」を実践しながら感染予防に努めていると思います。それとともに大切なのが、ウイルスに対する体の抵抗力をつけることです。この力を「免疫」といいますが、様々な栄養素がかかわっています。いろいろな食品をバランスよく取り入れた食事を心がけ、ウイルスに打ち勝つ体をつくりましょう。

まずはバランスよく食べよう！

食べ物にはそれぞれ違った栄養素が含まれています。『赤・黄・緑の3つのグループ』や『6つの食品群』を思い浮かべながら、食べるようにしましょう。



規則正しい生活をしよう！

疲れがたまると、体の抵抗力が低下します。「早寝・早起きをする」「朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べる」など、規則正しい生活をしましょう。



ビタミンACEで抵抗力をつけよう！

鼻やのどの粘膜を強くし、抵抗力をつけるのに欠かせないのが、「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。毎食きちんと野菜を食べるようにしましょう。

