

# 食育だより

第6号

H21. 9. 1

詫間町学校給食研究会  
三豊市立詫間中学校



## 「食べて欲しいな！こんな朝ごはん」

7月28日、町内代表の校長先生、給食担当の先生、栄養教諭・学校栄養職員・学校給食調理員が集まり、9月の給食献立の検討や「学校給食を中心とした食育のあり方」「給食の衛生管理」について、活発な意見を交わしながら研修が行われました。

さらに、2～3人ずつのグループに分かれ、「子どもたちに食べてもらいたい朝ごはん」をテーマに調理実習を行いました。この日の調理実習は決まったメニューを作るのではなく、『料理の鉄人』のように、準備された材料を見てその場でメニューを考えて調理していきました。



この野菜でスープを作ったらどう？

主菜はこれとこれを使って作ろうか？

ふだんから給食に深くかかわっている先生方や調理員さんたちです。メニューもあつという間に決まり、栄養満点で、おいしそうな朝食が手際よく作られました。味もバッチリです。

家庭でも参考にさせていただけるよう、各校の先生方や調理員さんたちの考えた朝食メニューを紹介します。ぜひ作ってみてください。

先生や調理員さん  
たちが考えた

### 朝食メニュー紹介

1人分

#### サケおにぎり

ごはん 茶わん1杯  
塩サケ 1/2切  
ごま 小さじ1/2  
塩 少々

- ①サケにアルミホイルをしき、オーブントースターで焼く。
- ②焼いたサケをほぐし、ごまといっしょにごはんに混ぜる。
- ③塩を少々を加え、おにぎりにする。

サケおにぎり  
具だくさんのおにぎり  
キャベツ入り卵焼き  
オクラのおかかあえ



★サケを焼くのもオーブントースターを使うと便利です。  
★卵焼きにキャベツを入れると、たくさんの野菜が簡単にとれます。

#### キャベツの卵とし焼き

キャベツ 2枚  
卵 1個  
チリメン 小さじ1  
塩  
サラダ油

- ①キャベツは1cm角くらいに切る。ゆでて水で冷やし、水気をきる。チリメンもさっとゆでる。
- ②ボールに卵を割りほぐし、①を混ぜ、塩を加える。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れて焼く。

#### なすとアスパラのベーコン巻き

なす 1/4個  
グリーンアスパラ 1本  
ベーコン 2枚  
サラダ油 つまようじ

- ①なすは縦に1/4、横に半分になり、水につけてアク抜きをする。アスパラは5cmの長さに切る。
- ②なす・アスパラはゆでずに生のままベーコンで巻き、つまようじで止める。
- ③フライパンに油を熱して②を並べ、中火でふたをして焼く。



#### じゃこごはん

ごはん 茶わん1杯  
小松菜 20g  
チリメン 5g  
ごま 小さじ1/2  
(塩 少々)

- ①小松菜をゆでて水で冷やし、小さく切る。水気をかたくしぼって油で炒め、しょうゆで味つけをする。
- ③チリメンとごまはフライパンで軽く炒る。
- ③ごはん①②を混ぜる。



トースト  
なすとアスパラのベーコン巻き  
夏野菜サラダ  
夏野菜のコンソメスープ



コンソメスープは誰にでも簡単にできて失敗がありません。知らず知らずのうちに野菜がたくさんとれます。ごぼうも意外においしく食べられますよ。

#### 夏野菜のスープ

たまねぎ にんじん  
じゃがいも かぼちゃ  
ごぼう ベーコン  
オクラ  
コンソメ 塩・こしょう

- ①野菜は1.5cm角程度に切る。ベーコンは1cmの短冊に切る。
- ②お湯にコンソメを溶かし、オクラ以外の材料を入れて煮る。
- ③やわらかくなったら、オクラを加えて少し煮、塩・こしょうで味をととのえる。



#### なすのピザ焼き

なす 1本  
油 小さじ1/2  
ベーコン 1枚  
ピーマン 1/4個  
ピザソース 20g  
ピザ用チーズ 40g



★じゃこごはんは、小松菜、チリメン、ごまが入っているので、カルシウムがたくさんとれます。  
★なすを子どもたちの好きなピザ風に調理してみました。苦手な子が多いなすですが、このようにするとおいしく食べられるのかも？

- ①なすは1.5cmの厚さの輪切りにして水につけ、アク抜きをする。ベーコン、ピーマンは細かく切る。
- ②フライパンに油を熱して、なすを軽く焼く。
- ③②のなすにピザソースをぬりベーコン、ピーマン、チーズをのせてオーブントースターで焼く。

# 混ぜひじきごはん

ごはん	茶わん 1杯
ひじき	0.5g
にんじん	5g
サラダ油	少々
しょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ1
チリメン	3g
ごま	小さじ1/2
かつおぶし	少々

- ①ひじきを水でもどす。にんじんはみじん切りにする。
- ②チリメン、ごまはフライパンで軽く炒る。
- ③ひじき、にんじんを軽く油で炒め、しょうゆ、みりんで味付けをする。
- ④③かつおぶしを混ぜ合わせて、ごはん混ぜる。

# 混ぜひじきごはん 野菜炒めの卵とじ オクラのおろしあえ 野菜スープ



★混ぜひじきごはんは、栄養価も高く、おにぎりにすると食欲のない朝でも食べやすくなります。具は、多めに作って冷凍しておくとか、いつでも使えて便利です。



# オクラのおろしあえ

オクラ	2本
だいこん	50g
かつおぶし	1g
ゆずポン酢醤油	小さじ1

- ①オクラは色よくゆでて、5mmの小口切りにする。
- ②だいこんはすりおろす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、ポン酢醤油で和えて、器にもり、上にかつお節をかける。

# 野菜炒めの卵とじ

たまねぎ	ピーマン
ウインナー	たまご
サラダ油	塩・こしょう

- ①フライパンに油を入れ、野菜とウインナー炒め、塩・こしょうで味を整え、仕上げに卵でとじる。

# じゃがいもの簡単グラタン

じゃがいも	1/2個
たまねぎ	1/8個
グリーンアスパラ	1/2本
ウインナー	1本
牛乳	75cc
塩・こしょう	少々
バター	3g
ピザ用チーズ	15g

- ①じゃがいもは2cm角に切り、たまねぎはうす切り、アスパラ、ウインナーを1cm幅に切る。
- ②じゃがいも、たまねぎを牛乳で煮る(中火)
- ③じゃがいもが煮えたらアスパラ、ウインナーを加えてさらに煮る。
- ④アルミカップにバターをぬり、③を入れチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目が付く程度に焼く。

# トースト じゃがいもの簡単グラタン 炒めサラダ コンソメスープ ミニトマト



★じゃがいものグラタンは、ホワイトソースを作らずにできる簡単グラタンです。

じゃがいものグラタンの材料



# 炒めサラダ

キャベツ	小松菜
サラダ油	酢
塩	こしょう
たまご	

- ①小松菜はサッとゆでて3cmの長さに切る。キャベツは短冊に切る。
- ②フライパンに油を入れ、①を炒め、酢、塩・こしょうを加え味をととのえる。
- ③卵はゆでて、大きく切る。
- ④②を皿に盛り付け、ゆで卵を上飾る。



# ツナのピザトースト

食パン	1枚
ツナ缶	小1缶
ちくわ	1/2本
グリーンアスパラ	1/2本
ピーマン	1/4個
ピザ用チーズ	2.5g
サラダ油	つまようじ

- ①ちくわを半分に切り、5mmくらいの厚さに切る。
- ②ツナ缶は油を切り、ちくわを混ぜる。
- ③食パンに②を広げてのせ、アスパラ、ピーマン、チーズものをせてオーブントースターで焼く。

# ツナのピザトースト たまごのココット 野菜スープ もものヨーグルトかけ



★ツナとちくわを混ぜるとモチモチした歯ざわりになります。

★ココット(目玉焼き)にトマトを入れると彩りもきれいで、さっぱりした味になります。

# たまごのココット

たまご	1個
ミニトマト	1個
塩・こしょう	少々
アルミカップ大	1枚

- ①ミニトマトはヘタをとり、半分はうすい輪切りにし、残りはみじん切りにする。
- ②アルミカップに輪切りにしたトマトを入れ、その上にたまごを割り入れる。
- ③上にみじん切りにしたトマトをちらし、軽く塩・こしょうをして蒸す。



# ゴーヤとえのきの佃煮

ゴーヤ	30g
えのきだけ	30g
揚げ油	適量
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1

- ①ゴーヤは半分に切り、種をとって0.5cm幅に切り、十分水にさらした後、そのまま油で揚げる。
- ②えのきだけは根元を落とし、3つに切る
- ③鍋にしょうゆ、みりん、砂糖を入れてわかし、ゴーヤとえのきだけを入れてよく煮る。

# ごはん さけのゆずポン蒸し 揚げなすの田楽 ゴーヤとえのきの佃煮 みそ汁



★ゴーヤの佃煮はゴーヤを油で揚げることで、苦味が消えてとても食べやすくなります。常備菜としても便利でごはんが進みます。

# サケのゆずポン蒸し

サケ	1切れ
ゆずポン酢醤油	小さじ1

- ①耐熱の皿にサケを置き、ゆずポン酢醤油をかけてラップをする。
- ②電子レンジで約2分加熱する。

# 揚げなすの田楽

なす	1個	揚げ油
赤みそ	小さじ2/3	
砂糖	小さじ2/3	
みりん	小さじ1/3	
水	小さじ1/3	

- ①なすを素揚げにする。
- ②鍋にみそ、水、調味料を入れて加熱し①のなすにかける。