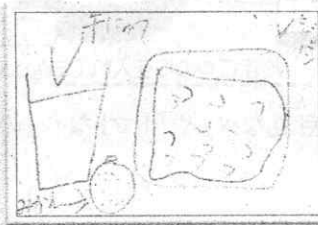
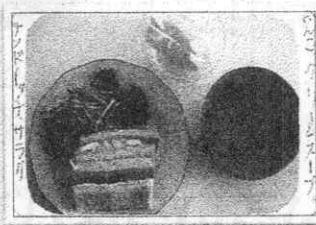
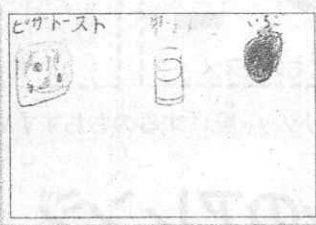


冬休みに、4年生と6年生がそれぞれ、食まるファイブがそろそろ朝食を食べたり、五大栄養素がとれる朝食を用意して食べたりする実践をしました。保護者の方々にはコメント記入などにご協力いただき、ありがとうございました。チャレンジシートには上手に工夫された朝食の例がたくさんあり、よく考えて実践した様子がかがえしました。



保護者の方々の言葉 (4年生)

毎朝何となく作っていた朝ごはんについて考えるきっかけになりました。野菜が足りていないと改めて感じ、トマトなどをプラスしていきたいと思いました。

食育授業のおかげで、家族で食まるファイブを意識して食事をとるようになりました。

献立と一緒に考えました。母より栄養がとれる献立をよく知っていたので、教えてもらい家庭に生かします。

おいしく食べてくれる姿を見るとうれしいので、食まるファイブを目指してご飯を作りたいと思います。

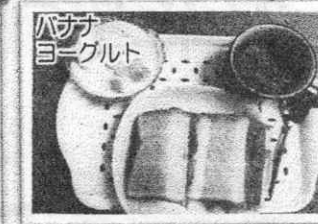
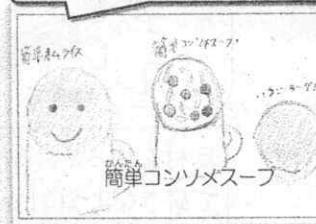
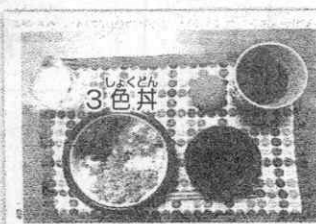
最後にみかんと牛乳を足していましたね。バランス表が役に立ちました。

忙しい朝でも簡単で栄養のある食べ物をとれるように心がけたいです。

ぜんぶ全部とれる丼



マグカップで作る簡単オムライス



保護者の方々の言葉 (6年生)

メニューを考えるとところから調理をして皿に盛り付けるところまで、全て一人でできました。おいしくいただきました。休日に再び朝食を作ってくれることを楽しみにしています。

無理なく自分で作れる内容なので、大人になっても朝食はしっかり食べる生活を続けてほしいです。

朝起きたら、ご飯を準備して兄弟で食べてくれていました。冬休み1日目のことはうれしくて、これからも覚えていてほしいです。

少し何か加えるだけでバランスのよい朝食になりました。私も勉強になりました。

いろいろな栄養がとれるし、おいしかったです。また、妹や弟に作ってあげてね！ピザトーストなら自分で作れるね!!

自分で栄養素を考えたメニューに驚きました。これからもときどき朝食当番をしてレシピを増やしてほしいな。

自分で考えたということもあり、積極的に取り組めていました。またみんなに作ってほしいです。

これからも一緒に作って、覚えていきましょう。

自分で準備することで栄養素に気を付けながらメニューを考えることができたので、よい取り組みでした!

自分でご飯を考えるということが今までなかったので、よい機会になったと思います。

裏面では、子どもたちがチャレンジしたアイデアいっぱいの朝ごはんを紹介しています。→

アイデアいっぱい！朝ごはんチャレンジ

さけぞうすい



なべの残り
白菜・ねぎ
など

さけ

ごはん

たまごやのりを入れても good

雑煮



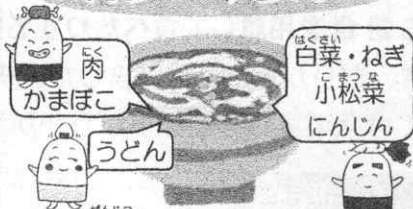
鶏肉
かまぼこ

もち

白菜
小松菜
にんじん

お正月じゃなくてもオススメ

カレーうどん



肉
かまぼこ

うどん

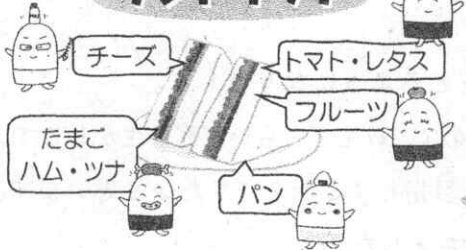
白菜・ねぎ
小松菜
にんじん

前日のカレーをリメイク

「豆乳なべ」や「トマトなべ」の残りにご飯やチーズを入れて、リゾット風にするのもおすすめです。

いろいろなパンのアレンジ

サンドイッチ



チーズ

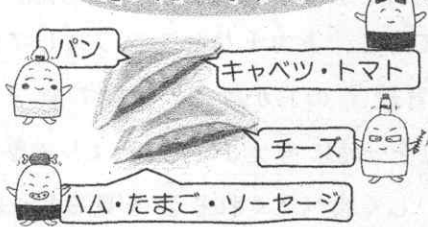
トマト・レタス

フルーツ

たまご
ハム・ツナ

パン

ホットサンド



パン

キャベツ・トマト

チーズ

ハム・たまご・ソーセージ

ピザトースト



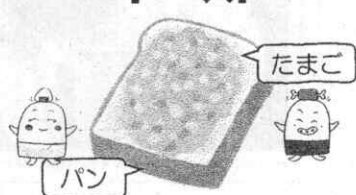
チーズ

パン

ベーコン
ハム
ウインナー

玉ねぎ
ピーマン
トマト
きのこ

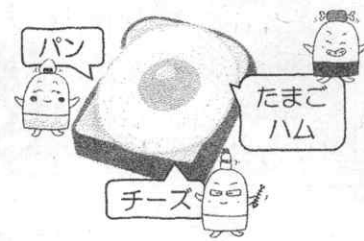
スクランブルエッグトースト



たまご

パン

ハムエッグチーズトースト



パン

たまご
ハム

チーズ

具材を切っておくだけで、自分たちで好きなようにトッピングして焼いて食べてくれるので、こちらも楽ができてよかったです。(6年生保護者)

なっとうチーズパン



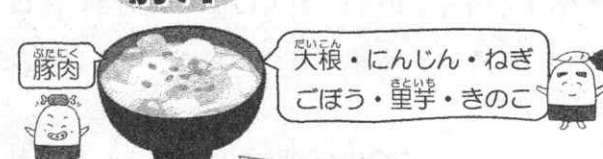
チーズ

なっとう

パン

ねぎを入れてもいいですね

豚汁



豚肉

大麦・にんじん・ねぎ
ごぼう・里芋・きのこ

あまり野菜を食べませんが、豚汁にいろいろ入れれば食べられるのでよいと思います。(4年生保護者)

そのほか、「おにぎり」や「美だくさんみそ汁」、「おでん」、「卵入りわかめスープ」、「朝カレー」など、それぞれ自分に合った朝食の工夫が見られました。

