

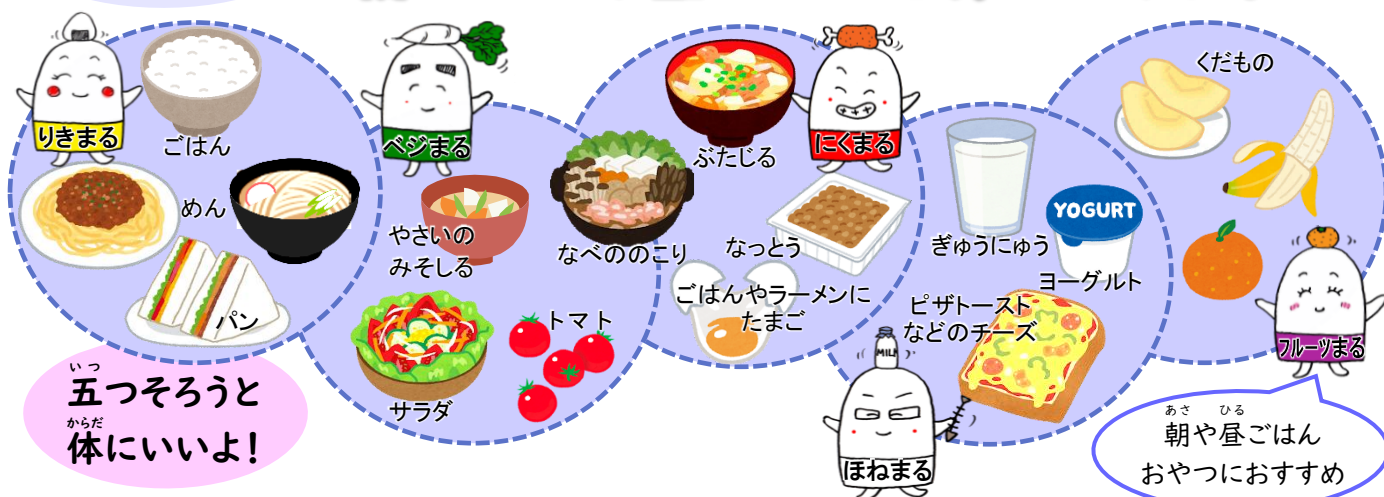
ふ ゆ や す      あ さ      ひ る      ま い に ち た

**冬休みも朝ごはんや昼ごはんを毎日食べましょう**

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスや大みそか、お正月など行事がたくさんある2週間です  
が、「**早寝・早起・朝ごはん**」で生活リズムを整えて、新しい年も元気に過ごしましょう。

しょく  
食まるファイブ  
いっぱい

あさ ひる  
朝ごはんや昼ごはんを作ってみよう



たまどん  
ツナ玉丼



—材料—


しょうがっこうちゅうがくねんひとりぶん  
(小学校中学年一人分)



ごはん	ちゃわん 1 杯
ツナ <sup>かん</sup> 缶	はんぶん 半分
たまご <sup>こ</sup> 卵	1 個
しめじ	5~10 本 <sup>ほん</sup>

めんつゆ（ストレート）  
おお 大さじ 1～1.5

スライスしたたまねぎを  
いれるとさらにおいしーい！



— つく<sup>つく</sup>り<sup>かた</sup>方 —



- ① しめじをほぐします。
- ② なべにしめじとめんつゆ、ひたひたの水を  
入れて煮ます。
- ③ ツナ缶を入れてさっと煮たら、ほぐした  
卵を入れ、ひと混ぜしたら火を止めます。
- ④ ③をごはんにかけて、できあがり。

## さほサント



— ざいりょう 材料 —

しょうがっこうちゅうがくねんひとりぶん  
(小学校中学年一人分)



食パン 8枚切り2枚  
さば缶 1/3~1/2  
マヨネーズ 小さじ2



トマト 1/3~1/2個  
レタス 1枚  
スライスチーズ 1枚

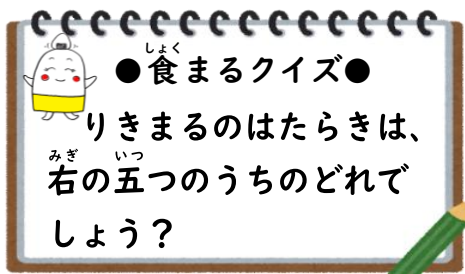


— つく<sup>つく</sup>り<sup>かた</sup>方 —



- ① さは<sup>かん</sup>缶とマヨネーズを<sup>ま</sup>混ぜ<sup>あ</sup>合わせます。
- ② トマトはスライスし、レタスはパンの<sup>おお</sup>大きさくらいにちぎります。
- ③ <sup>しば</sup>食パンをトーストし、トマト、チーズ、レタスをは<sup>さん</sup>で、<sup>あ</sup>できあがり。

さば<sup>かん</sup>缶は、水<sup>みず</sup>煮<sup>に</sup>でも味付<sup>あじ</sup>きでもお好<sup>この</sup>みで



◎答えは下にあります。

- ① 体を動かすエネルギーが出る
- ② 頭がよく働く
- ③ 体の調子を良くする
- ④ 筋肉を作る
- ⑤ 骨や歯をじょうぶにする



正解は二つあるよ！

## 給食の料理を作ってみましょう

### めった汁



#### — 材料 —

(小学校中学年四人分)

豚肉	80g	ねぎ	1/2本
こんにゃく	50g	だし汁	400ml
さつま芋	80g	白みそや合わせみそ	30~35g
大根	80g		
にんじん	40g		
しめじ	30g		

#### — 作り方 —

- ① 豚肉、こんにゃくは食べやすい大きさに、さつま芋、大根、にんじんはいちょう切り、しめじはほぐし、ねぎは5mmくらいに切ります。
- ② なべにだし汁、こんにゃく、大根、にんじん、しめじを入れて煮ます。
- ③ だし汁がぐらぐらとわいたら豚肉を入れ、さつま芋も加えて火が通るまで煮ます。
- ④ ねぎと溶いたみそを加えて、できあがり。

5年生は、家庭科で学習したみそ汁作りを生かしてみましょう！

### 彩りじゃこ納豆



#### — 材料 —

(小学校中学年四人分)

納豆	100g	しらす干し	10g
にんじん	中1/5本	しょうゆ	小さじ2
ほうれん草	1~2株	砂糖	小さじ1/3

#### — 作り方 —

- ① にんじんは千切りにしてゆでます。ほうれん草はゆでて水にとったら、よくしぼって5~10mm長さ切ります。
- ② しょうゆと砂糖をボウルなどに入れてよく混ぜ、納豆、にんじん、ほうれん草、しらす干しを入れて優しく混ぜたらできあがり。

### 切り干し大根の中華サラダ



#### — 材料 —

(小学校中学年四人分)

スライスハム	2枚	酢	小さじ2
切り干し大根	20g	しょうゆ	小さじ2
きゅうり	1/2本	砂糖	小さじ1/2
		ごま油	小さじ2

#### — 作り方 —

- ① 切り干し大根はもみ洗いし、ハムときゅうりは千切りにします。※給食では全てゆでて水で冷まし、水気を絞ります。
- ② ボウルに酢、しょうゆ、砂糖、ごま油を入れてよく混ぜ、①の材料をあえてできあがり。

### 食まるクイズの答え…①②



- ① 体を動かすエネルギーが出る
- ② 頭がよく働く



### ほかの働きは…

- ③ 体の調子を良くする → ベジまる
- ④ 筋肉を作る → にくまる
- ⑤ 骨や歯をじょうぶにする → ほねまる

