

— 成名っ子を朝ごはんで元気にしよう！プロジェクト第1弾 —

紹介します！みんなの朝ごはん

たくさんの「わが家の朝ごはんカード」でのご参加ありがとうございました。保護者の皆さまや先生方からの様々な朝ごはんのアイデアやエピソードは、どれも素晴らしいものばかりでした。

PTA常任委員会にて、「いいね！朝ごはん」の選定と、すべての応募者の中からプレゼントの抽選を行いました。そして、皆さまからの朝ごはんカードの一部を紹介させていただきます。

子どもたちが元気に学校生活を送るために大切な朝ごはんについて、家庭や学校で話題のきっかけにいただけたらと思います。



いいね！朝ごはん



いつもの朝ごはん

レシピ オクラいり ふうとうごはん Withバナナ

いつもの糸内ごはんに、冷凍オクラを入れています。そして常備にあるバナナがいつもの朝ごはんです。

特別な日・思い出の朝ごはん

レシピ わたしのとべつなバナナケーキ朝ごはん

家に完結バナナがあったのでバナナケーキをつくることにしました。材料は金部家にある牛乳でかんたんにつくりました。材料はホットケーキミックス・サウ・卵・マーガリン・バナナです。一番さいしょに食べたのは、わたしでした。かいたら、生地からくらんで食べるとおいしかったです。

いつもの朝ごはん



#レシピ名 プレートDE朝ごはん!!

これが我が家の朝ごはんです。
 しいていうなら 熱中症対策、免疫UPに毎日おみそしるを
 飲むように食べるようにしています。具は 卓球切るのが大好きなので
 ねぎ、しめじ、あげ、ほうれんそう 全てジップロックに入れて冷凍し
 すぐ入れて作れるようにしています。

#レシピ名 わが家の和朝食

わが家のいつもの朝ごはんです。
 お汁は前日の夜ごはんの時にたくさん作っておくので
 時間のない朝でもいかに栄養がとれ、元気がでます。

#レシピ名 PHILIPPINE STYLE BREAKFAST

FRIED RICE: FRY THE RICE WITH GARLIC, ONION, BEANS AND CALT.
 FRIED BANANA: FRY THE BANANA WITH OIL
 FRIED EGG:
 FRIED CANNED MEAT (SPAM)
 PUT THE FRESH TOMATO, FRIED THE DRIED FISH.

#レシピ名 お弁当のおかずのり朝ごはん

朝ごはんのメニューは、いつもお弁当ののりものと、母親へもっていくおかずののりが娘の朝ごはんです。私は、たまご、いじり、とをのりで行きます!!
 野菜をのりしみみため、お汁にたくさん入れて具たくさんにしています。

#レシピ名 50代の朝ごはん

畑でとれたナスとレタスのおみそ汁とうめぼしで
 熱中症対策。これは ちよと かんぱった目の
 朝ごはん。いそがしい日は、パンとコーヒー、ごはん
 うめぼしだけになる日もあります。元気にすごすために
 3つのスイッチ(頭・体・おなか)がオンになる朝ごはんを
 かんぱって食べています。

#レシピ名 ふわふわ納豆ごはん

毎日のように食べている 大さきを詰め込んだ朝ごはんです
 そばにかけて食べてもいいよ
 全部 混ぜてふわふわにして、最後にたまごを軽く混ぜて とろとろに
 食べるのが 1番 お気に入りです◎



お休みの日の朝ごはん

📷 #レシピ名 映画に出てくるラビュク弁当のマネ

よく焼いたパンにマカロンをたっぷり塗って、その上に軽く焼いたハムと、半熟目玉焼きを乗せたら完成!! 目玉焼きをマカロンのパツパツで焼くと、より洋風になります。半熟の目玉焼きはこぼれ落ちないように周りを金ベテい。最後に黄身をかき、パンの最高にリッテす。

📷 #レシピ名 ミニピザの〜ぎょうざの皮で〜

チキン照り焼き + プロックリー + ピザ用チーズ
 キムチ + 韓国のみ + ピザ用チーズ
 しらす干し + ピザ用チーズ
 みそマヨネーズをのせる + 納豆
 ツナ、コーンにマヨネーズを混ぜたもの
 ピザソースをのせる + ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、ミニトマト + ピザ用チーズ
 クチャップでもOK! ハムやベーコン、枝豆など好きなもので!

ぎょうざの皮に、お好みのお肉、ソース、チーズをのせて、ホットプレート(180℃で2〜3分)焼いたら、!!
 ホットプレート、フライパンでもOK!

📷 #レシピ名 朝マックじゃはいよ! ママックだよ!!!

ハッシュポテト (冷凍食品のもの)
 イングリッシュマフィン (スーパーにあるもの)
 ベーコン
 チーズ (スライスがいい!)

某ハンバーガー屋さんもときをしてみました。(笑)👀
 イングリッシュマフィンにマヨネーズをぬってよく、そしてめだまきとベーコンを焼いてマフィンの上にチーズ→ベーコン→めだまきマフィンをのせる。
 ハッシュポテトは、冷凍食品のもので
 *めだまきには、塩、コショウをかけることをオススメします。

📷 #レシピ名 フレンチトースト

(材料) フランスパン 1本 卵 2個 牛乳 250ml さとら 大さじ2 パター

- ① フランスパンをお好みの大きさに切る。
- ② 卵、牛乳、さとらをまぜ液を作る。
- ③ フランスパンを入れて液をしみこませる。
- ④ パターをひいたフライパンで焼いてできあがり!!!

♡ お好みで粉砂糖、シロップなどをかけて下さい。

📷 #レシピ名 マヨチーズパン

CMで「作藤健が」食べたいパンを再現!!
 子供のパンが再現された。

マヨネーズ
 ハムやベーコン
 生卵

大好きなパンにマヨネーズで壁を作り、ハムやベーコンをのせて生卵をのせてトースターで5〜8分焼いて完成! トースターの設定1000wだと上げめがつかえるので、500w〜800wで焼くと美味しく出来あ。

📷 #レシピ名 休日の贅沢トースト

フレンチトースト
 野菜マヨ
 豆乳ココア
 フルーツヨーグルト

大人も子どもも、ゆったりとほっとできる休日の朝は子どもたちの大好きな...そして少し辛いのこたえフレンチトーストにします。バターで卵液につけたトーストを焼くと、香ばしいいいにおい。と子どもたちも香りに誘われて食べられます。月1回ある「おいしい」Xデーなので喜んで食べてくれます。野菜マヨもつけて栄養面もOK!! ヨーグルトに入れるものは家にあるものによって、フルーツは、キウイやバナナなどのフルーツを入れると思います。少し贅沢は我が家の休日朝ごはんです。

特別な日・思い出の朝ごはん



#レシピ お誕生日の朝ごはん

家族のお誕生日の朝、赤飯を炊くのが昔からの習慣になっています。近年は韓国ドラマをまねてわかめたっぷりのおみそ汁も作っています。(韓国ではわかめスープです。) マヨネーズを根入してわかめにした卵焼きとつくた煮付けです。

#レシピ 夏休みに親子で朝ごはん作り

夏休み前に図書館で借りてきたレシピ本を見ながら、夏休みの行事が作ってきたメニューの内の「朝ごはん」(お母んの大感謝メニューです) 翌年の「夏休みの友」(夏を料理で食べよう!)に掲載され、とても良い記念になりました。

親子で楽しく作って、とてもおいしくいただきました。

#レシピ お好みホットサンド

以前、「欲しいなあ」と思っていたホットサンドメーカーが抽選で当たりました。嬉しくて、ハムやたまご、キャベツ、チーズやツナマヨなどの具を、色んな組み合わせではさんで、楽しく作って食べました。意外にも「焼子鳥の缶詰」とスライスした玉ねぎのホットサンドがおいしいと好評でした。最近ではホットサンドメーカーを使うのが減っていたので、また色々な組み合わせで作ってみようと思います。

#レシピ わきそばパン

食パンの月は、パパに食べてもらいます。

お野菜、たこ、ついでにさん、焼そば(前日の残り) マヨネーズもかけた完成!!

びんごはんの焼そばが残ったときは、食パンではさんで、焼そばパンにします。

トースト、カレー粉(塩少々)、卵焼き、飲み物。

数年前、妻が下の子を妊娠中、悪阻で入院しました。その間、男の子の生活と朝、朝は毎日同じメニュー。今もですが、白飯か目玉焼きが作れませんでしたが、今も時々、息子から「父さんの朝ごはんもあんなにいい」と言われます。

たくさんのご応募ありがとうございました。

今回集まったすべての朝ごはんカードは、児童玄関に掲示しています。

個人懇談時にぜひご覧ください。