

— 成名っ子を朝ごはんんで元気にしよう！プロジェクト第2弾 —

# みんなで考えよう！わが家の朝ごはん

たくさんの「朝ごはんカード」でのご参加ありがとうございました。今回は児童のみなさんからも楽しい朝ごはんカードが集まりました。

12月1日の参観日では「いいね！賞」の投票にご協力下さりありがとうございました。また、12日にはすべての応募者の中から「ラッキー賞」の抽選会を行いました。

力作揃いの朝ごはんカード、意外なメニューや楽しい気持ちになる朝ごはん、親子でしっかり考えられた朝ごはんなど、どれも素晴らしいものばかりでした。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。

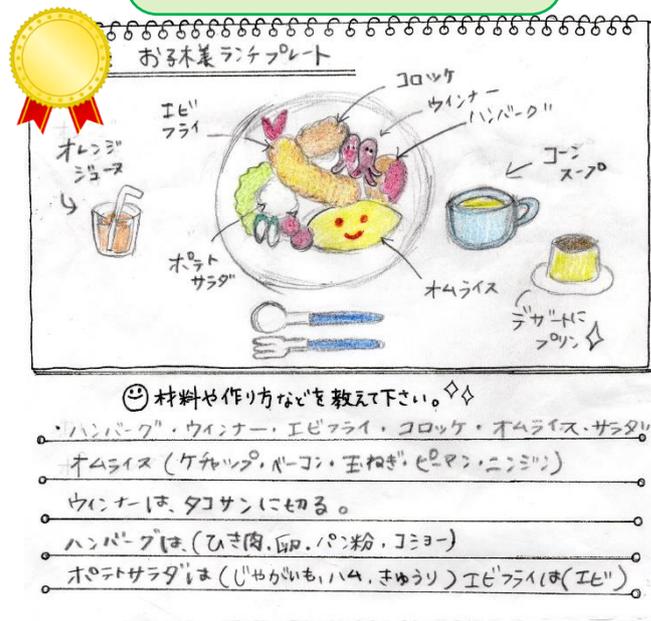
子どもたちが心も体も元気に学校生活を送るために、家庭や学校で朝ごはんについての話題のきっかけにさせていただけたらと思います。

## いいね！賞

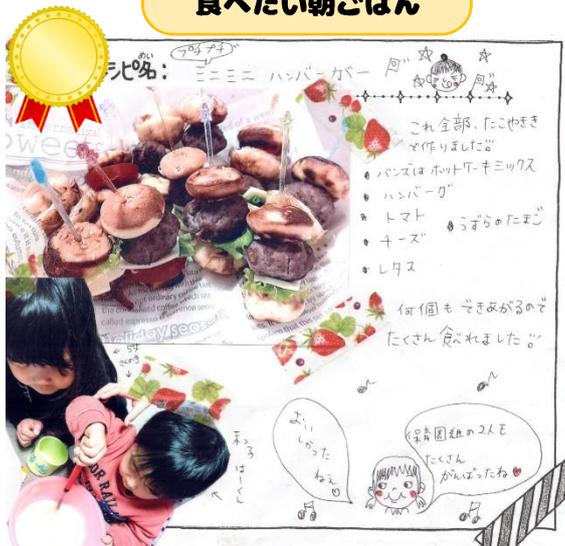
### 作ってみたい朝ごはん



### 親子で考えた理想の朝ごはん



### 食べたい朝ごはん



Congratulations !!

68人の方が  
投票に参加して  
くださいました



# 作ってみたい朝ごはん



22枚の応募がありました★

**レシピ名:** 幸せのパンケーキ

パンケーキの材料を混ぜて焼く

材料:

- ホットケーキミックス
- 溶き卵 (Mサイズ)
- 塩
- ハチマシ
- バナナ
- ブルーベリー
- 蜂蜜
- ヨーグルト

お砂糖は作るときに試してみよう

**レシピ名:** ハムとチーズのマフィン

マフィン

材料:

- マフィン
- マヨネーズ
- ハム
- チーズ
- イングリッシュマフィン
- バナナ
- ヨーグルト
- ホットミルク

トースターでパンを焼いてマヨネーズをつけてハムチーズをのせてやる

**レシピ名:** 野菜たっぷりピザ

ピザ

材料:

- トマト
- にんじん
- たまご
- たっぷりのチーズ

**レシピ名:** たまごやき

卵

材料:

- たまご 2こ
- さとう 大め
- まよ 小し
- しょうゆ
- よく混ぜて焼く

**レシピ名:** ウィナーとコーンのピザトースト

トースト

材料:

- ウィナー (スライス)
- コーン
- チーズ
- ケチャップ
- パン

おいしそう!

**レシピ名:** 習ったことを生かそうレシピ

レシピ

材料:

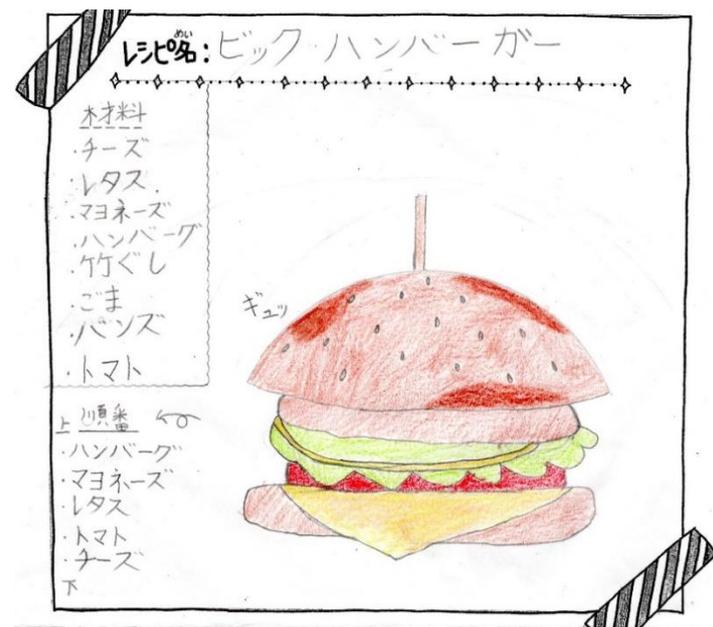
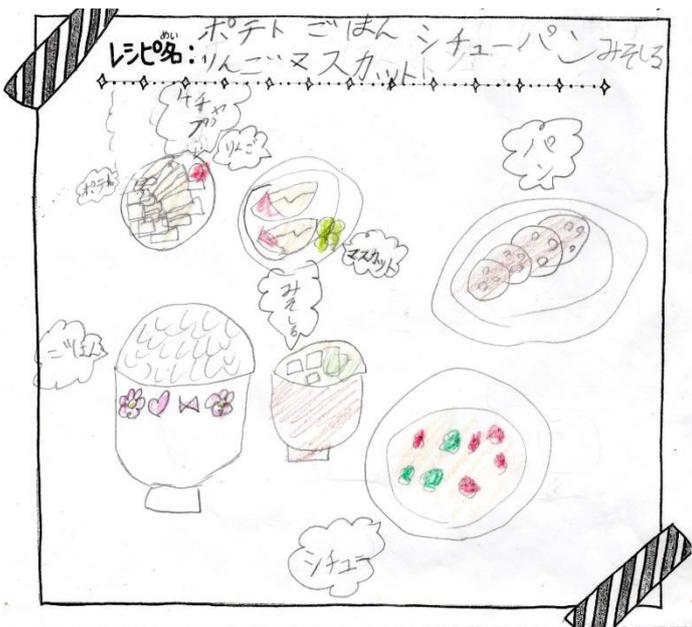
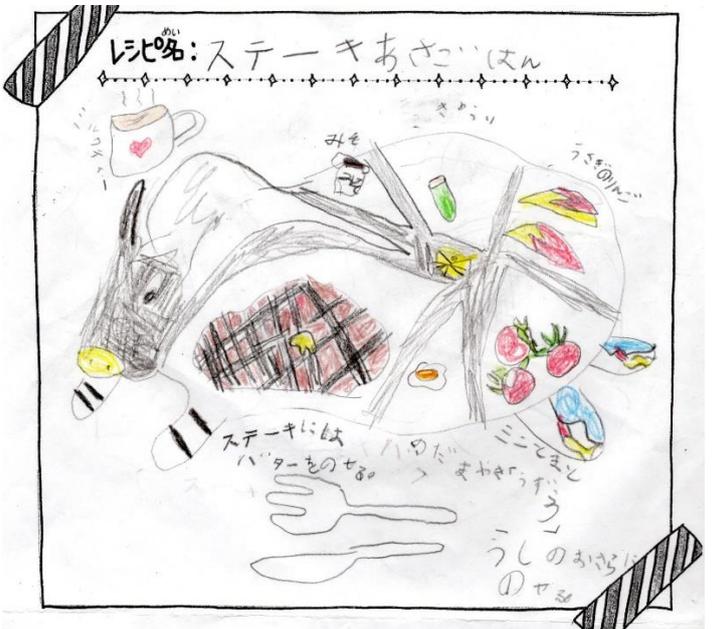
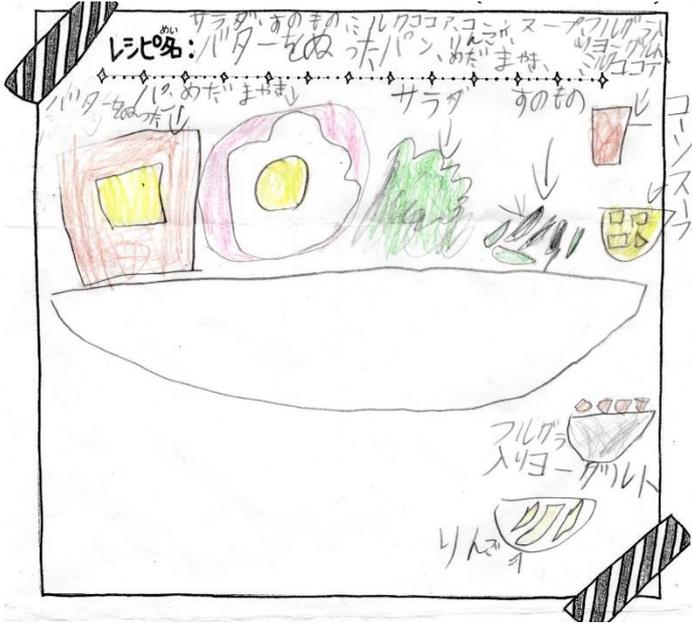
- しょう油
- しょうゆ
- わかめ
- 人参
- なご
- しょう油
- しょうゆ
- わかめ
- 人参
- なご

家庭科で習ったので朝ご飯として作ってみたい

# 食べたい朝ごはん



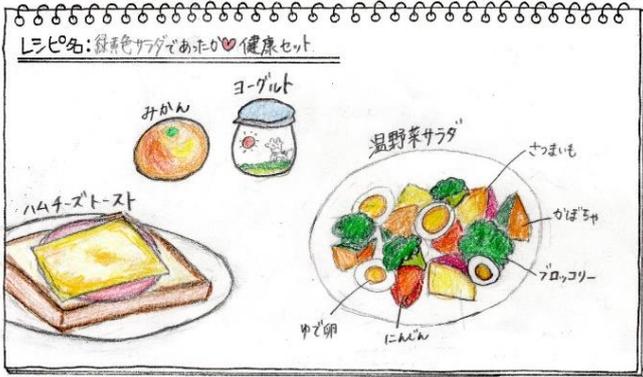
29枚の応募がありました★



# 親子で考えた理想の朝ごはん



28枚の応募がありました★



レシピ名: 緑黄色野菜であっさり健康セット

●ハムチーズトースト... 食パンの上にハムとチーズを乗せてトースターで焼く。

●温野菜サラダ... 食べやすい大きさに切った野菜をレンジでチン♪ ゆで卵をトッピング。

前日の晩ご飯の準備中に野菜を切ってお皿に用意して、ゆで卵も作っておけば「時短」になります。緑黄色野菜たっぷり、プラス大好きなみかんで「ビタミンバッチリ!!」牛乳は飲めないので、代わりにチーズとヨーグルトで「カルシウム」も摂って、骨も元気にほれそうです。



レシピ名: 家族みんなのピザトースト

遠くはなれた富山のおばあちゃんとおばあちゃん、岡山のおじいちゃんとおばあちゃんと一緒に同じ日、同じ時間に同じメニューを食べて皆で一緒に食べている感じを味わいたい。リモートで食べながら話してみたいな...

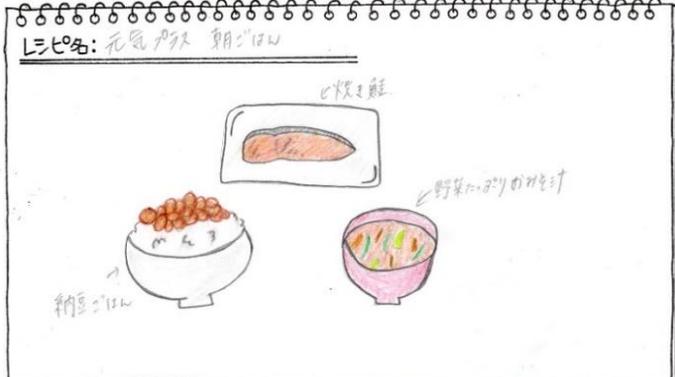
××××、ピザトーストはたまご、コーヒー、いちご



最近、ブロッコリーをたくさんもらったので、子どもと一緒に、おいしくたくさん食べられるメニューを考えました。

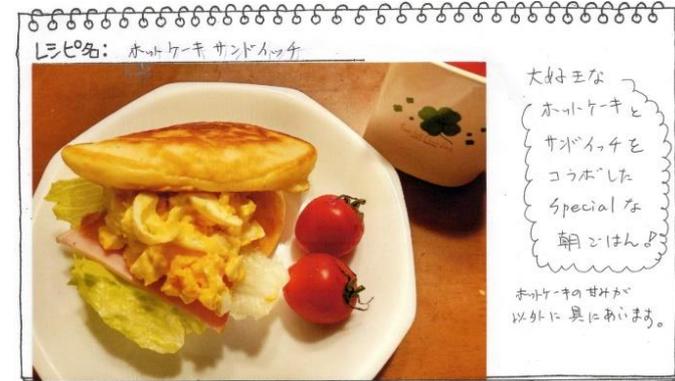
晩ごはんは、ブロッコリーを炊きこみ、煮干し、コーン、ハムも入れて炊き込みごはんを多めに作り、残りを次の日の朝、カルボナーラ風味ぞうりにしてみました。

鍋に水(2カップ)と牛乳(1カップ)を入れてお湯を沸かす。ブロッコリー(200g)を入れて2~3分煮る。チーズ(40g)も加えてとろけてきたら、溶き卵(2個分)を加えて混ぜたら完成♪ お好みでブラックペッパーをかけるもOK!



レシピ名: 元気が出る朝ごはん

朝食は、アツアツ炊きたてのご飯に、しらすや鮭をのせて、炊きた鮭は、魚を皮がカリッとなるまで、じっくり焼くように焼きます。野菜たっぷりお汁は、わかめ、にんじん、れんこん、季節の旬のものや好きな野菜にたくさん入れます。朝から元気が出るような朝ごはんを考えた。



レシピ名: ホットケーキサンドランチ

ホットケーキMIX・卵・牛乳で、ホットケーキを焼く。ホットケーキをトーストし、マヨネーズを塗る。ホットケーキにレタス・ハム・マヨネーズの順にのせ、ホットケーキをかける。ミニトマトと飲み物を添える。



レシピ名: フレンチトースト + コンソメスープ

この朝ごはんは、娘が作るフレンチトーストと息子が作るコンソメスープです。

誰かに作ってもらえて、いいにおいで目が覚める...

このレシピは、母の理想の朝ごはんです。

フレンチトーストは甘めで、お願ひします♡

★★★★★ たくさんのご応募・ご協力ありがとうございました。★★★★★