

元気モリモリ!! 夏バテ解消朝ごはん

朝の忙しい時でも栄養バランスのよい朝食をとるため、白飯に雑穀を入れたり、卵焼きに牛乳を使ったりしました。また、冷野菜だと体を冷やし胃に負担をかけるので、ゆでたりみそ汁の具にししたりして温野菜でとれるようにしました。



篠山真白さん(2年)が考えてくれました



材料(2人分) 栄養価は1人分

雑穀入りごはん	291kcal
精白米	1合
十五穀米	10g
ゴマ塩	少々
みそ汁	116kcal
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/5玉
豆腐	1/2パック
だし汁	300ml
みそ	大さじ2
オクラ納豆	99kcal
オクラ	4本
納豆	2パック
しょうゆ	大さじ1/2
かつお節	2g
練りからし	少々
卵焼き	111kcal
卵	2個
牛乳	50ml
砂糖	大さじ1
塩	少々
サラダ油	適量
焼きのり	4kcal
焼きのり	小袋2袋

作り方

- ① 前日のうちに米を研ぎ、十五穀米を加えて炊飯器にセットし、朝食時間に合わせて炊く。
 - ② 炊き上がったら茶碗に盛り、ゴマ塩をふる。
 - ① 玉ねぎは薄くスライスし、キャベツと豆腐は一口大に切る。
 - ② 沸騰しただし汁にキャベツと玉ねぎを入れる。ひと煮立ちしたら、豆腐を入れる。
 - ③ 火が通ったら弱火にし、みそを溶かし入れる。
 - ① 塩(分量外)少々を入れてオクラをゆでる。
 - ② ゆでたオクラを細かく切り、納豆と合わせて粘りがでるまで混ぜ、しょうゆ、かつおぶし、練りからしを入れる。
- 卵を切るように混ぜ、牛乳、砂糖、塩を加え、熱したフライパンにサラダ油をひいて焼く。
- 器にみそ汁、オクラ納豆、卵焼きを盛り付け、ごはんと焼きのりを添えて出来上がり♪

学校紹介



地下鉄菊水駅の近くに建つ幌東中学校は、現在の学校制度になってから札幌で8番目に生まれた歴史のある中学校です。本校は、人をおもいやるさわやかな「あいさつ」、心をひとつに奏でる「合唱」、地域清掃やプルタブ・エコキャップ回収などの活発な「ボランティア活動」を三大特色としています。また、今年度の生徒会テーマ「絆」を意識しながら、生徒は日々の活動や学校行事などに全力で取り組んでいます。