



秋の香り たっぷりご飯!

私は「秋」の旬の食材を使って、短時間で作れて、簡単に食べられる朝食を考えました。特に工夫した食べ物は、オムレツです。オムレツは、ただ卵を食べるより、中に何か具材を入れた方が栄養がとれるので、じゃが芋と枝豆を入れました。

佐々木彩乃さん(3年)が考えてくれました

材料(2人分) 栄養価は1人分

ごはん 402kcal
米……………1.5合

焼魚 106kcal
塩鮭……………2切れ

ほうれん草のゴマ和え 58kcal
ほうれん草……………1束
すりゴマ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1強
しょうゆ……………小さじ1強

オムレツ 170kcal
じゃが芋……………1個
枝豆……………20粒
卵……………2個
サラダ油……………小さじ2

みそ汁 29kcal
舞茸……………40g
玉ねぎ……………1/4個
だし汁……………300ml
みそ……………15g

作り方

米はといて、炊飯器で炊く。

鮭を焼く。



- 1 ほうれん草を洗い、鍋に湯を沸かして根元から入れてゆでる。
- 2 水にさらし冷やし、水の中で根元をそろえ、水気を絞り3cm位の長さに切る。
- 3 食べる直前に、すりごま、砂糖、しょうゆを合わせたもので、ほうれん草を和える。

- 1 じゃが芋の皮をむいて、さいの目に切る。枝豆をゆでて、さやをとる。
- 2 皿に並べてラップをかけ、レンジに2分かける(500W)。
- 3 卵を溶いておく。
- 4 フライパンに油をひいて、じゃが芋と枝豆を入れ軽く火を通し、卵を入れてふんわりまとめる。

- 1 舞茸はサッと洗い、石づきをとり、食べやすいよう手で小分けにする。玉ねぎは皮をむいて、せん切りにする。
- 2 鍋にだし汁を沸かし、玉ねぎを入れ少し煮てから、舞茸を入れる。舞茸が柔らかくなったら、味噌を溶き入れる。

学校紹介



東白石中学校は、来年(H28年)で、開校50周年を迎える歴史のある学校です。50年の歴史があるのに、校舎は5年前に建て替えられたのでとても綺麗です。1階のフロアには、大きなホールがあり、そのホールで休み時間などにも勉強したり、話したりして、毎日楽しく過ごしています。また、「わたしの姿」という生活信条を表した伝統的な詩があり、全校集会がある度に、この詩を学級や学年全体で発表しています。「わたしの姿」は、四季の風と目指す私たちの姿をイメージした詩で、先輩から後輩へと今も受け継がれています。これからも東白石中学校で、楽しく充実した毎日を過ごしたいです。