

## 簡単 Breakfast



ピザパン作りを『巻き戻し』しているような楽しい作り方で、朝の眠気も一気にふきとびます。

札幌近郊でとれた玉ねぎをたっぷり并使用し、5大栄養素が、この1品で全て摂れます。

玉ねぎと一緒に、季節の野菜(南瓜、ブロッコリーなど)をレンジで温めても美味しいです。

堀 望美さん(3年)が考えてくれました

### 材料 (2人分) 栄養価は1人分

簡単Break fast 523kcal

食パン	2枚
ベーコン	4枚
卵	2個
玉ねぎ	1/4個
とろけるチーズ	40g
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1
プチトマト	4個

### 作り方

- 1 パンの耳を残して切り抜く。
- 2 電子レンジ (500W) で玉ねぎを30秒あたためる。
- 3 フライパンでバターを溶かし、パンの耳を置いて中に玉ねぎ、ベーコン、卵、チーズの順に入れ、塩、こしょうをする。
- 4 くり抜いたパンで上からふたをする。
- 5 中火で2分。少し、周りに焦げ目が付いたら裏返し、フライパンにふたをして弱火で3分。
- 6 お皿にのせたら完成!

#### 主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。  
たんぱく質や脂質を多く含みます。

#### 主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。  
炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。



簡単 Break fast は、1品で主食・主菜・副菜が組み合わさったメニューになっています。

メニューを考えるときには、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理です。  
いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

#### 副菜

特に朝食は、1日の活動に必要なエネルギー源になるため、  
主食・主菜・副菜をそろえた食事が大切です。

### 学校紹介



北白石中学校は、北郷地区にある学校です。全校生徒は約800人、学級数は23学級(普通学級22、特別支援学級1)の大規模校でもあります。平成24年度の夏休みに新校舎が完成し、新校舎での生活が丸3年経ちました。

現在のところ、札幌市内では唯一の小中合築校です。一応仕切りはありますが、北白石小学校と校舎がつながっています。給食室も1つで小中児童・生徒・職員すべての給食を作っています。子ども達は、毎日の給食を楽しみにし、食欲旺盛です。そのせいか、部活動も盛んで、あいさつあふれる学校です。