

早寝早起き朝ごはん運動

2013 CALENDAR

わが家の標語 入賞作品



**両親へ
感謝をこめて
お手伝い**
戸部中学校 3年 西中 舞子 さん

**よるのほん
さいてのうちに
ねむたいな**
安宅小学校 1年 岡田 美太 さん

**わが家では
毎朝早く「いただきます」
食べて感じる脳の活性**
中瀬中学校 2年 岡崎 雅 さん

**朝ごはん
みんなの笑顔も
目をさます**
安宅小学校 4年 谷口 桃 さん

**朝ごはん
食べて差がつく
テストの点**
戸部中学校 2年 藤田 聖史 さん

1	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
January			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

かぼちゃグラタン
わが家の朝ごはん 入賞レシピ 運代寺小学校 5年 中田 紗友香 さん

【材料】(1人分)
食パン(6枚切)・半分
牛乳……………80cc
アスパラ(ゆ)……………2本
ベーコン……………2枚
かぼちゃ……………100g
とろけるチーズ……………1枚
バター……………適量

【作り方】
1. 薄切りのかぼちゃにラップをし、レンジ700wで6分加熱し、柔らかくなったことを確認する。
2. アスパラは同等分、ベーコンは同じように切分ける。
3. アスパラにラップをし、レンジ700wで1分加熱する。
4. 皿にバターを塗り、かぼちゃ、ベーコン、アスパラ、牛乳を塗り、とろけるチーズの順にのせる。
5. チーズが溶けて皿にまんべんなく置く。
6. オートトースターに4を入れて250℃で10分焼く。

2	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
February						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28		

早寝早起き朝ごはん!
戸部中学校 2年 地田 明里 さん

3	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
March						1	2	
	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	31	25	26	27	28	29	30

女性協議会 彩り味噌汁とにんじんごはん
わが家の朝ごはん 入賞レシピ 大塚小学校 4年 竹田 晴 さん

●にんじんごはん
【材料】(4~5人分)
米……………3合
ごま……………少々
人参……………1/2本
かいわれ……………適量

【作り方】
1. にんじんはすりおろし、軽く絞っておく。
2. 炊き立てのごはんは1をまぜて混ぜ、かいわれ、ごまをちらして出来上がり。

●彩り味噌汁
【材料】(4人分)
大根……………1/3本
人参……………1/2本
うずら卵……………4個
わけぎ……………適量

【作り方】
1. 大根、人参、にんじんは千切りにし、だし汁で煮て味噌を入れる。
2. 卵に黄身を入れた中に入れてゆで、ゆで卵を作り、わけぎをちらして汁をかけて出来上がり。

4	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
April		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

わが家の朝ごはん 入賞レシピ 油あげごはん
大塚小学校 4年 竹田 晴 さん

【材料】(1人分)
ごはん……………1杯
油あげ……………4枚
卵……………1個
ゴマ……………少々
オクラ……………3本
ベーコン……………1枚
しょうゆ……………少々
チャップ……………お好み

【作り方】
1. オクラをゆでて、みじん切りにする。
2. 全ての材料をまぜる。
3. 油あげを2で包む。
4. フライパンで3を両面焼く。
5. お好みでチャップをつける。

5	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
May					1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30	31		

「早寝早起き朝ごはん運動」ポスター入賞作品
早寝早起き朝ごはん
園南小学校 6年 新井 ひな さん

6	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
June							1	
	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	
	23	30	24	25	26	27	28	29

市P連親委員会 おすすめレシピ ライスピザ

【材料】
ごはん……………2杯
玉ねぎ……………1/2個
パセリ……………少々
シーチキン……………1/2缶
ケチャップ……………適量
とろけるチーズ……………100gほど
粉チーズ……………少々

【作り方】
1. ごはんを丸めてから、つぶして平らにし、生地を作る。
2. フライパンで生地を両面焼く。
3. 生地の上にケチャップを塗り、スライスした玉ねぎなどの材料をのせる。
4. 200度のオーブンで10分ほど焼く。

早寝早起き朝ごはん運動

2013 CALENDAR

わが家の標語 入賞作品

**両親へ
感謝をこめて
お手伝い**
戸部中学校 3年 西中 舞子 さん

**よるのほん
さいてのうちに
ねむたいな**
安宅小学校 1年 岡田 美太 さん

**わが家では
毎朝早く「いただきます」
食べて感じる脳の活性**
中瀬中学校 2年 岡崎 雅 さん

**朝ごはん
みんなの笑顔も
目をさます**
安宅小学校 4年 谷口 桃 さん

**朝ごはん
食べて差がつく
テストの点**
戸部中学校 2年 藤田 聖史 さん

7	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
July		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

ベーコン入り 具沢山の豆乳みそ汁
わが家の朝ごはん 入賞レシピ 雁巣小学校 1年 有賀 羽悠 さん

【材料】(3~4人分)
じゃがいも……………中3個
玉ねぎ……………中2個
人参……………中1本
しめじ……………1パック
ベーコン……………3枚
無調整豆乳……………200cc
だしの素……………適量
みそ……………大さじ1
しょうゆ(ケチ)……………2~3cm
舞茸(乾燥)……………(仕上げ)
黒コショウ(好み)

【作り方】
1. 野菜やベーコンは食べやすい大きさに切っておく。しめじやえのきは水洗いせず、長さを2~3等分に切る。
2. 1を沸騰したお湯で茹でかかるとなると火を弱くする。
3. 豆乳を入れ、沸とうさせないように煮つけ、最後にしょうゆを入れる。
4. 仕上げの彩りに青ねぎや乾燥パセリ、大人はお好みで黒コショウをふる。

8	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
August					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

はやね はやおき +朝ごはん
元気いっぱい たしざん!!
雁巣小学校 4年 土田 桜友紀 さん

9	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
September	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

女性協議会 おすすめレシピ ポテト春巻き

【材料】(10本分)
じゃがいも……………2個(250g)
卵……………100g
玉ねぎ……………1/4個
マヨネーズ……………大さじ2
生クリーム……………適量
ガーリックパウダー……………少々
春巻きの皮……………1袋(10枚)
水……………適量
牛乳かつチーズ……………適量

【作り方】
1. じゃがいもは、洗って適当な大きさに切り、茹でてつぶす。
2. 1のじゃがいもが熱い間にガーリックパウダー、マヨネーズ、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
3. 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンを熱し、卵を炒め、玉ねぎを加えて炒め、春巻きの皮で包み、水で濡らした小麦粉で接着する。
4. 2~3を混ぜ合わせ、10分ほど焼く。
5. 170℃の温度で3分ほど焼く。
※お好みで、とんかつソース、ケチャップ、タルタルソースなどでもおいしくいただけます。

10	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		
October					1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30	31	

「早寝早起き朝ごはん運動」ポスター入賞作品
おはよう
雁巣小学校 1年 亀田 佳織 さん

11	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
November						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

わが家の朝ごはん 入賞レシピ トマトジャムがけパン
安宅小学校 3年 寺西 悠真 さん

【材料】(2人分)
トマト……………1/4個
レモン汁……………適量
生クリーム……………適量
食パン……………1枚
ミントの葉……………2枚
砂糖……………少々

【作り方】
1. トマトを潰して、砂糖とレモン汁を混ぜる。
2. グラスにカットした食パンに生クリームを交互に重ね、その上にトマトジャムをのせる。
3. ミントの葉をのせて完成!

12	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
December	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

市P連父親 おすすめレシピ オープンオムレツ

【材料】(5人分)
大根……………1/4本
人参……………1/2本
ピーマン……………1個
ソーセージ……………5本
卵……………(L)2個
牛乳……………100cc
とろけるチーズ……………適量
お好みで、黒コショウ、パセリ少々

【作り方】
1. 大根、人参、ピーマン、ソーセージをそれぞれ大きめに切りにする。
2. 大根と人参をお皿に移して黒コショウをすりおろしてオーブンで100度で10分ほど加熱する。その後、ソーセージを100度で加熱して、残りの材料を加えて加熱する。
3. 卵を溶かし、オーブンで加熱した材料を流し入れ、チーズをお皿の隅隅にかけ、オーブンで加熱する。
4. 焼きたて、牛乳100ccを電子レンジでよく温めたものを3に入れてしぼる。