

# 早寝早起き朝ごはん運動

## 2010 CALENDAR

家族みんなで「生活習慣見直し大作戦!」  
 家庭での生活習慣を家族全員で見直し、  
 お互いに話し合い、助け合いながら運動に取り組んでいきましょう。

1 January	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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

**我が家の朝ごはん**  
 人気レシピ  
**ごちそう納豆丼**  
 日栄小学校 2年 轟下 真一 さん

**【材料】(1人分)**  
 納豆………1パック  
 しらす………適量  
 ねぎ………適量  
 卵………1枚  
 かつお節………適量  
 ご飯………1杯

**【作り方】**  
 1. ねぎはみじん切りにする。  
 2. 卵は好みで、生でも火が通ったものでもOK。  
 3. 具はご飯の上に乗せての材料をのせ、かつお節をかけていただきます。

※ 時間もおかずも、栄養もたっぷりあり、簡単で美味しいレシピです。

2 February	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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運動】** ポスター入賞作品  
 日栄小学校 3年 天池 舞桜 さん

3 March	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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			

**女性協議会**  
 おすすめレシピ  
**牛乳入りスープパゲッティ**

**【材料】(4人分)**  
 ペーコ………4枚  
 スライスチーズ………200g  
 ミックスパスタ………100g  
 牛乳………3カップ  
 鶏ガラスープ………2杯  
 塩・コショウ………各少々

**【作り方】**  
 1. ペーコは5分ほどレンジで加熱し、お湯をかけて解凍したミックスパスタをゆで、水4カップ、鶏肉スープの熱を入れ、煮立ったらスライスチーズを半分折って加える。  
 2. 1が煮立ったら牛乳を加え、塩・コショウで味を整える。成分・塩分・たんぱく質・炭水化物・食物繊維・カルシウム

※ スパゲッティは茹でておくから、ひと手間は省けて簡単です。牛乳を手軽にこぼすことができます。

4 April	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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	

**我が家の朝ごはん**  
 人気レシピ  
**どんどこ朝からやきうどん**  
 安宅小学校 4年 西澤 舞さん

**【材料】(2人分)**  
 うどん………2玉  
 卵………2個  
 キャベツ………2枚  
 コーン………1/2本  
 ペーコ………2枚  
 納豆………2杯  
 ねぎ………適量  
 焼肉のタレ………適量

**【作り方】**  
 1. うどんと具材を食べやすい大きさに切り、ボールに入れる。  
 2. 1に卵を入れて混ぜる。  
 3. フライパンで焼き、焼肉のタレを入れる。

※ 野菜もとれて、栄養満点です!

5 May	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
							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	31	25	26	27

**早寝早起き朝ごはん**  
**きょうも元気な小松っ子**  
 日栄小学校 5年 浦田 明雄 さん

6 June	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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			

**我が家の朝ごはん**  
 人気レシピ  
**臭だくさんトースト**  
 日栄小学校 5年 小橋 穂乃佳 さん

**【材料】(1人分)**  
 食パン………1枚  
 ピーマン………1/3個  
 納豆………1パック  
 卵………1個  
 しらす………適量  
 とろけるチーズ………1枚  
 マヨネーズ………少々

**【作り方】**  
 1. 食パンに卵で玉子、ピーマン、しらす、納豆のせ、マヨネーズをかけ、最後にチーズをのせる。  
 2. オーブントースターで焼く。

※ チーズがとろけ、いろんな味があひり入っておいしいよ!

# 早寝早起き朝ごはん運動

## 2010 CALENDAR

我が家の標語 入賞作品

**今日のことなんでも話そう夕ごはん**  
 日栄小学校 1年 山崎 希田 さん

**我が家では えがおもおも朝ごはん**  
 日栄小学校 4年 谷間 聡太 さん

**一日の会話の始まり 朝ごはん**  
 日栄小学校 2年 中村 翔太 さん

**朝ごはん 元気の源 いい笑顔**  
 日栄小学校 1年 田中 悠輝 さん

**おはようこ こえにだしたら いっぱい**  
 日栄小学校 1年 海野 ひなた さん

7 July	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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

**我が家の朝ごはん**  
 人気レシピ  
**元気もりもりおねばおねばごはん**  
 日栄小学校 1年 澤田 果歩 さん

**【材料】(6人分)**  
 キュウリ………1本  
 きんぴら………1/2パック  
 納豆………2パック  
 オクラ………3本  
 卵………2パック  
 合いも………1/2本  
 ゆずポン酢………適量

**【作り方】**  
 1. オクラを切る。  
 2. オクラ、合いも、キュウリを細かく切る。  
 3. 2に納豆、もずく、きんぴら、ゆずポン酢を入れて混ぜる。

※ 冷たいごはんにかけてもいいし、おねばおねばの食料をたくさん使った夏(サマ)です!

8 August	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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  
 日栄小学校 5年 山口 雄太 さん

9 September	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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  
**焼き揚げのおかかご飯**

**【材料】(4人分)**  
 油揚げ………2枚  
 醤油………少々  
 卵………2パック  
 ご飯………4杯  
 あさつき………2本

**【作り方】**  
 1. 油揚げはオーブンで焼いて油をこげりと焼き、粗い粉砕機で砕き、醤油を加える。  
 2. ご飯に1と卵がけを混ぜる。あさつきの口切りをまぶす。

成分 たんぱく質・カルシウム・食物繊維・炭水化物・ビタミン

※ ごまや紅しょうがなどトッピングしても美味しいよ! まぜご飯にすることで、色々な食品が使えます。

10 October	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
							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

**【早寝早起き朝ごはん運動】** ポスター入賞作品  
 日栄小学校 5年 西澤 舞 さん

11 November	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
							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

**我が家の朝ごはん**  
 人気レシピ  
**チーズコントーストと野菜スープ(食物繊維)**  
 安宅小学校 5年 村上 裕盛 さん

**【材料】(4人分)**  
 チーズコントースト………2枚  
 スライスチーズ………2枚  
 ミックスパスタ………100g  
 マヨネーズ………少々  
 野菜スープ………150g  
 ペーコ………4枚  
 卵………2パック  
 コーン………1杯

**【作り方】** チーズコントースト 野菜スープ  
 1. コーンとマヨネーズを混ぜ、パン 1. スープの湯を沸かし、お湯を注ぎ、お湯が沸いたら、パンを投入する。  
 2. コーン、パンを焼く。チーズ 2. 煮えたら、お湯を注ぎ、パンを投入する。

※ 野菜はスープにするので、たくさん食べられます。

12 December	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
							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

**女性協議会**  
 おすすめレシピ  
**簡単なみそ汁**

**きのこ類 + 豆腐**  
 (食物繊維・カルシウム・たんぱく質)  
**アスパラ + かき貝**  
 (鉄・カルシウム・たんぱく質)

青菜類(ほうれん草・小松菜・葉のほうち) + 揚げ豆腐(白・黒・かぶ・たけのこ)  
 さつまいも・豆乳・じゃがいも・南瓜 + 玉ねぎ・かぼちゃ  
 (炭水化物・食物繊維)

※ 味噌汁の出しは、昆布やわかし・高干しなどでとると、美味しい味噌汁ができます。