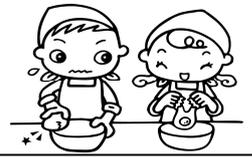


「ぼく」「わたし」が作る朝ごはん！



1 今日は何を作るの？



2 用意するものはなにか？

☆おみそ汁を作るために必要な道具

キッチンばさみ ・ お椀(コップ) ・ スプーン ・ ポット(お湯)

※きょうは、紙コップをつかって、1人分のおみそ汁を作ります。

3 どんなおみそ汁を作ろうかな？

☆きょうのおみそ汁の材料

みそ・粉カツオ ・ とろろこんぶ ・ かんそうワカメ ・ すりごま ・ ふ
切り干し大根 ・ 干しいたけ ・ コーン ・ あおねぎ ・ あげ

4 どうやって作るの？

- ① おみそ汁の具は、キッチンばさみで食べやすい大きさに切っておく。
- ② 紙コップに、みそ小さじ1 (6g) と粉かつお (ひとつまみ) を入れる。
- ③ 好きな具を3つ選び、①の紙コップに入れる。
- ④ ポットのお湯を注いで、スプーンでまぜる。(熱いからやけどしないようにね！)

※お湯は、120cc (紙コップの半分くらい) 入れよう。

★③をラップの上のせ、ラップでつつみ、「みそだま」を作っておくといつでもおみそ汁が飲めるよ！

※「みそだま」を作り置きする場合は、乾燥した具を使うほうがいいですよ。お弁当にも持参できます。

5 みんなで食べる準備をして「いただきます！」みんなで食べるとおいしいね！
「どんなおみそ汁ができたかな？」

「おうちで食べるおみそ汁の味と同じかな？」

「おともだちはどんなおみそ汁を作っていたかな？」

6 「ごちそうさまでした！」みんなで後片付けをして、おしまい！





毎日プラス1皿！ バランスのとれた朝食を！

保護者の方へ

簡単みそ汁は、忙しい朝にもぴったりです。ご自宅でもぜひ、お子さんとチャレンジしてみてくださいね！



*** 家族みんなで朝ごはん！ 朝ごはんは、一日のスタートスイッチ！ ***

「朝ごはんの役割」

朝ごはんを食べないと集中力に欠け、学習意欲もわきません！

- ・ 全身の細胞&脳などへのエネルギー補給
- ・ 体温を上昇させる など
- ・ 排便を促す

じゃあ、なぜ朝ごはんを食べないの???

食べる時間がない、食欲がない、食事が用意されてない、食べる習慣がない など理由は色々…

毎日、朝ごはんを食べるために…

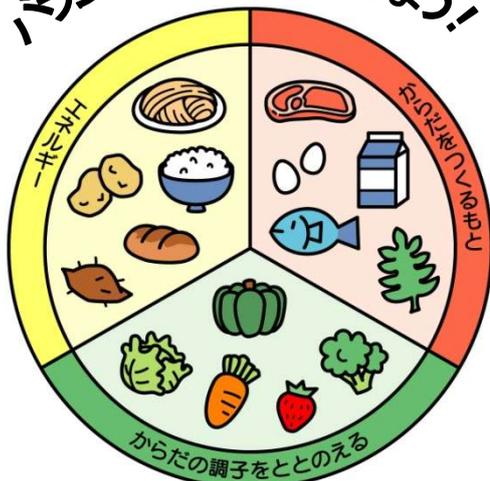
- まずは早く起きよう …… せめて食事の30分前には起きよう！
- 大人も一緒に食べよう… 簡単に食べやすい朝食を用意しよう！

家庭では、毎日が食育です！家族で楽しい食事の時間を過ごしましょう。

★家庭で出来る食育 例えば…

- ・ 買い物する（今日の献立、旬、行事食、地産地消、新鮮な食材の選び方）
- ・ 料理する（お米をとぐ、だしをとる、野菜を洗う・手でちぎる、こねる・丸める）
- ・ 準備する（料理を盛り付ける、机を拭く、器や箸を並べる）
- ・ 一緒に食べる（今日の出来事、作り方、味つけ、食材、箸の持ち方）
- ・ 片付ける（机を拭く、食器を片付ける、ゴミを片付ける、食器を洗う） など

赤・黄・緑の食材を
バランスよく食べましょう！



～尼崎市産の野菜がおいしい～

小松菜・ほうれん草・青ねぎ・春菊・ナカ又キ（大根葉）・水菜・みぶな、しろ菜などがあります。

尼崎市産の野菜は、紫色の「結束帯」が目印です！

尼崎市内で採れた野菜を販売する直売所には、旬の野菜も販売されていますよ！

- （春）タマネギ、ジャガイモ
- （夏）ソラマメ、トマト、ナス、キュウリ
- （秋）サツマイモ、にんじん
- （冬）白菜、大根、かぶら など