



朝ごはんを食べてほしい人は...
 冷凍野菜を使うと簡単です！
 具だくさんみそ汁をフラスしてみましょ！



朝ごはん(菓子パン)だけという人は...
 野菜サラダやアース、果物などを
 フラスしてみましょ！



朝ごはんを食べたいという人は...
 野菜ジュース、ヨーグルト、果物など
 口にしやすいものから始めましょ！

★朝ごはんをアツアツ★

うきはの食材



うきは市にはおいしい食材がたくさんあります。
 給食では、上のイラストの地場産物を使っていますよ。



**うきはの食材を使った
給食レシピ**



朝ごはん(洋食)編

No.1



早寝・早起き
朝ごはん!!

ごはんでも
パンでも
いいですよ!

市のホームページにも
載せています!



朝ごはんは、1日をスタートさせる
エネルギー源です。しっかり朝ごはんを
食べて元気いっぱい過ごしましょう!

うきは市学校給食会



完熟トマトには、
グルタミン酸という
うま味成分がたっぷりです。



トマトスープ

《作り方》
 ① 豆腐・トマトは角切り、玉ねぎは薄切り、
 チンゲン菜は1.5cm幅に切ります。
 ② 鍋に水・豆腐・トマト・玉ねぎを入れて火が
 通るまで煮ます。
 ③ チンゲン菜を加えて煮たら、調味料を入
 れ、味をつけます。

《材料》2人分
 ・豆腐 60g ・トマト 1/2個
 ・玉ねぎ 1/2個 ・チンゲン菜 1/2茎
 ・コンソメ 2.5g ・淡口しょうゆ 小さじ1/2
 ・塩こしょう 少々 ・水 250cc



野菜がたさん
入ったマカロニの
サラダです。



マカロニサラダ

《作り方》
 ① キャベツ・にんじんはせん切りに、きゅうり
 は輪切りにします。
 ② マカロニをゆでて冷まし、水気をよく
 しぼります。
 ③ マヨネーズ・酢・塩・こしょうを加えて和
 えします。

《材料》2人分
 ・マカロニ 15g ・きゅうり 1/3本
 ・キャベツ 1枚 ・にんじん 1/6本
 ・マヨネーズ 大さじ1杯半 ・酢 小さじ1/4
 ・塩、こしょう 少々

★朝ごはんは元気スイッチ!!★

朝、起きたときの体は、エネルギーが切れた状態
 (不足した状態) になっています。朝ごはんを食べて、
 脳にエネルギーを補給し、寝ている間に下がった体温を
 上げることで体にスイッチが入り、元気に活動を始める
 ことができます。

朝ごはんを食べて、体にスイッチを入れましょう!

《体のスイッチ》



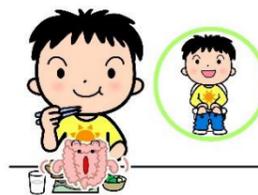
体温が上がる

《頭のスイッチ》



脳に栄養が補給される

《おなかのスイッチ》



便通がよくなる

**朝ごはんを
食べて
スイッチオン!!**

**給食のなかから朝ごはんにも
おすすめのおかずを紹介します♪**

**主菜
シタス入り
炒り卵**



**副菜
マカロニサラダ**



**汁もの
トマトスープ**



サラダで食ハる
ことが多しシタス
ですが、炒めても
おいしです。



シタス入り炒り卵

《作り方》
 ① 乾燥きくらげは水につけてもどしておきます。
 ② ウインナーは1cmの輪切り、玉ねぎはうす切り、①の
 きくらげとウインナーは食ハるやすい大きさに切りま
 す。
 ③ 卵を割り、溶いておきます。
 ④ 熱したフライパンに油を入れ、玉ねぎ・ウインナーを炒
 めます。
 ⑤ ④にきくらげ・ウインナーを入れてさらに炒めたら、
 ③の卵を入れ、よく炒めます。
 ⑥ 砂糖・塩・こしょうで味をつけます。

《材料》2人分
 ・ウインナー 2個
 ・玉ねぎ 小1/2個 ・乾燥きくらげ 3枚
 ・リーフレタス 2枚 ・油 小さじ1
 ・砂糖 小さじ1/4 ・塩、こしょう 少々