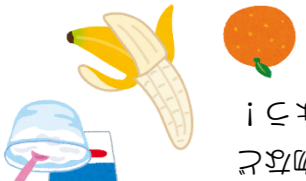




**朝ごはんを食べてほしい人は…**  
 冷凍野菜を使うと簡単です！  
 具だくさんみそ汁をフラスしてみましょ！



**朝ごはん(菓子パン)だけという人は…**  
 野菜サラダやスープ、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…**  
 野菜スープ、ヨーグルト、果物など  
 口にしやすいものから始めましょ！

**★朝ごはんをスツップ★**

**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!

**《体のスイッチ》**



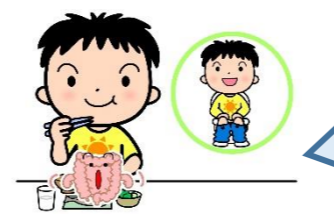
体温が上がる

**《頭のスイッチ》**



脳に栄養が補給される

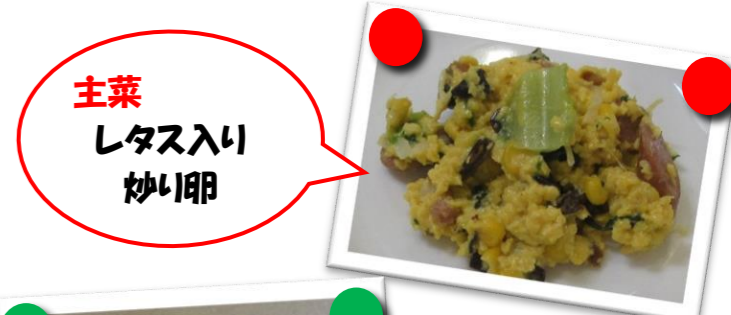
**《おなかのスイッチ》**



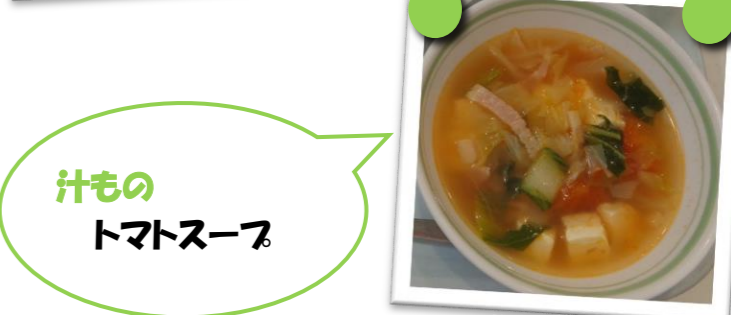
便通がよくなる

**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!**



**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  
タス入る  
ですが、炒めても  
おいしです。



**シタス入炒り卵**

**《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