



令和8年9月10日発行 学校長 高山靖子 栄養教諭 大島久美子

保護者の皆さまへ

夏休み号で募集しました「ご家庭で実践している朝ごはんのアイデア」特集です。下野市の朝食レシピ募集がありましたが、こちらは「レシピとして応募するほどではないけれど、毎日の朝ごはんを続けるための工夫やアイデア」です。

引き続き募集していますので、ご家庭ならではのひと工夫をぜひご紹介ください。

●ご応募はこちらから

<https://forms.gle/gFGjLgLadxEtGTNa7>



卵料理は前日リクエスト制

目玉焼きやスクランブルなど、前日にリクエストを聞いて用意しています。



朝食の話題で食べる意識付け

前日に朝食の話をする事で、明日の朝を楽しみにし、食べる意識を持てるようにしています。



味付けはいろいろ用意

ケチャップやマヨネーズ、ソースなどをいろいろ用意して、飽きないようにしています。



かんたん温泉卵が人気です。

マグカップの7分目くらいまで水を入れ、生卵を割り入れます。
ラップをしないで電子レンジ500Wで約1分30秒加熱し、スプーンで取り出します。
ごはんやトースト、サラダにのせて食べます。



① マグカップの7分目くらいまで水を入れます。



② 生卵を割り入れます。



③ ラップをしないで、電子レンジ500Wで約1分30秒加熱します。



④ スプーンで取り出します。



いろいろのせておいしい!



100均のかごで、ごはんセット・パンセットを作っています。

ごはんセット(納豆・漬物・佃煮など)、パンセット(ジャム、マーガリン、チョコクリーム、チーズなど)を作っており、食べるものに合わせてかごとテーブルに出しています。

ごはんセット



パンセット



食べるものに合わせて、かごとテーブルへ!

食べやすそうなのは、

『ふりかけご飯おにぎり』

中におかずを入れてしまえば、尚よい。
起きてくるのが遅い日は、
ラップを敷いて茶碗のご飯を乗せ、
その中央におかずを入れて
ぱっと握ってしまう。



ふりかけは2・3種類置いておいてセルフ。



海苔巻き風にしてラップで巻いたときも
おかずも一緒に食べられて
良かったかも。



選択肢を用意して、
好きな物を選んで食べる。

シリアル or 三色丼など、
よそうのはセルフ。
ご飯にのせてしまうのが
いい感じ。
前の日の残り物が利用できれば
尚 good。

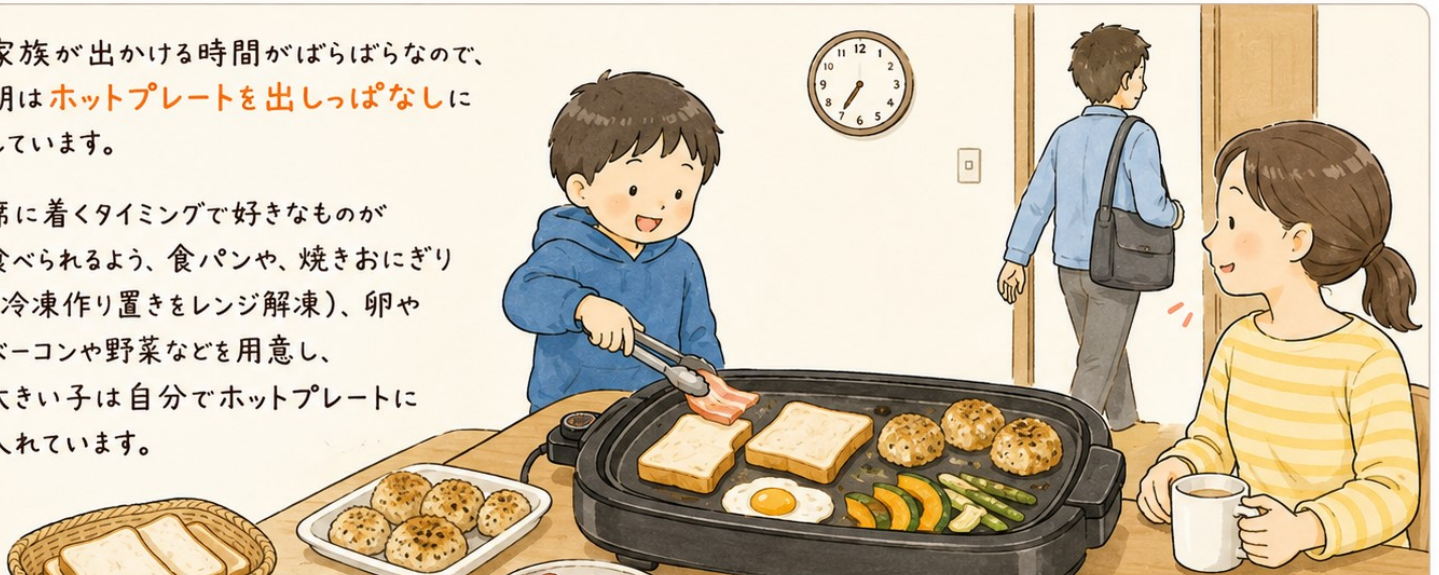


お皿1枚に、
自分の食べるものを全部乗せて
置くのも食べやすそうでした。
お茶碗と汁もの・おかずに
分かれているより良かったかな。



家族が出かける時間がばらばらなので、
朝はホットプレートを出しっぱなしに
しています。

席に着くタイミングで好きなものが
食べられるよう、食パンや、焼きおにぎり
(冷凍作り置きをレンジ解凍)、卵や
ベーコンや野菜などを用意し、
大きい子は自分でホットプレートに
入れています。



焼きバナナなどデザートも
いっしょに作れます。



保温もでき、洗い物も
わりと少なく
おすすめです。



料理の支度をしていると
背中をむけがちですが、
子の顔が見られるのが
いいです。



自分のおなかの
すき具合で調整して
食べて行っています。

