

簡単朝食レシピ

朝は時間がなくて市販のもので済ませることが多くないでしょうか？
時間をかけずに簡単に調理できるので挑戦してみたいはかがですか。

コンソメスープ (4人分)



【1人栄養価】
エネルギー：15kcal
たんぱく質：0.4g
塩分：0.9g
食物繊維：1.0g

【材料】 おくら・・・4本
玉ねぎ・・・1玉
わかめ(乾燥)・・・2g
コンソメ(固形)・・・1個
水・・・3カップ } A
塩こしょう・・・少々

【作り方】

- ①おくらは輪切り、玉ねぎは薄切りにし、わかめは水に戻す。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらおくらと玉ねぎを加えて煮る。
- ③最後に水気をきったわかめを加えて塩こしょうで味を調える。

レンジで簡単野菜たっぷりココット



【1人栄養価】
エネルギー：148kcal
たんぱく質：10.9g
塩分：0.4g
カルシウム：174mg

【材料】 卵・・・1個
キャベツ・・・1枚
(もやしやきのこなど家庭にある野菜で可)
ミニトマト・・・2個
塩こしょう・・・少々
チーズ・・・10g

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさ、ミニトマトは半分に切る。
- ②深めの皿にキャベツ、ミニトマトを盛り付けて塩こしょうを加え、真ん中に卵を割ってフォークで黄身に穴をあける。
- ③チーズをのせて軽くラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分程度温める。

食育で身に付く5つの力

財団法人日本食生活協会が提唱する「親子で食育、親子で5つの力を育てましょう」では、「食育」は単に食に関する知識だけを学ぶのではなく、「こころ」を育てる教育だと定義しています。

◆料理をする力

指を使い、五感を使って料理を作ること、子どもの創造力、集中力、計画性を育みます。

◆食べ物を選ぶ力

自分の体にとって、必要な食べ物をバランスよく食べているかを判断する知識と知恵を身に付けましょう。

◆食べ物の命を感じる力

野菜、肉、魚といった食材は豊かな自然が育んだ「生命」です。自然環境や食べ物を尊重し、感謝する心を持ちましょう。

◆食べ物の味が分かる力

食材そのものが本来持っている「味」や「おいしさ」を正しく分かる味覚を育てましょう。

◆元気な体の分かる力

自分の体の最も元気な状態を把握し、常に健康でいられるよう、体をコントロールする力を身に付けます。

食育は地域を守り、未来に向けた地域づくりにつながっていきます。

親子の食育

近年のライフスタイルの変化は、親から料理をする機会を奪ったようにも見えます。

朝早くから夜遅くまで仕事。そして食事を作る時間もなく買ってきたものがそのまま食卓に並ぶ...

それでは子どもは食べることに関心を持ってません。食べるということに命をつないでいく大切なことです。

食べることに関心を持たせるためには、親が料理をしている姿を家庭で見せることが大切です。包丁の音が聞こえ、しばらくすると料理の匂いが漂い、きれいに盛られた料理がテーブルに並ぶ...

子どもは親のそんな姿を見ることで、食への関心を高めていきます。

週に1回でも子どもと一緒に買い物に行き、料理をし、家族そろって食べる。これだけでも十分な食育となります。

子どもたちが心身ともに健やかに生活するために、「食」を通して何を伝えられますか。

