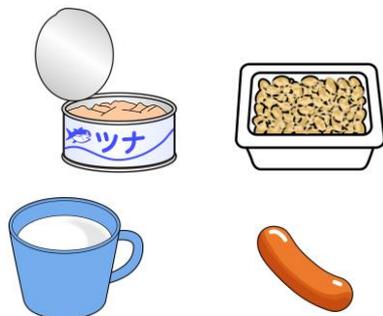


# バランスよい朝ごはんにしよう

## ~3色分けの食べ物をそろえよう

「赤」「みどり」「きいろ」の食べ物は、それぞれ私たちの体に必要な食べ物です。この3つがそろっているとおたがいに助け合って、体の中で栄養になります。

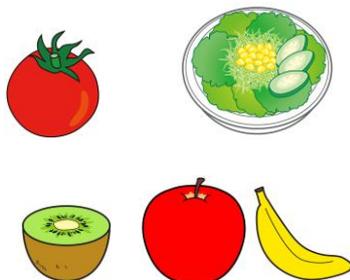
### 赤の食べ物



肉・魚・たまご・豆・牛乳  
乳製品・海そう

からだのやる気  
スイッチオン

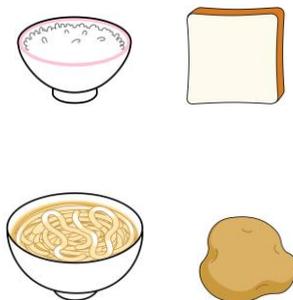
### みどりの食べ物



やさい・くだもの・きのこ

おなかの  
スイッチオン

### きいろの食べ物



ごはん・パン・メン・いも

あたまのやる気  
スイッチオン

朝はいそがしく、ちょっとしたおかずを作るのはなかなか難しいという時は、前日の夕飯の残りや洗ってすぐ食べられる物を用意しておくべしです。

今年度の宮っ子オリジナル朝食メニューで優秀賞をもらったメニューを紹介します。

材料は4人分です。

### 森山朝日さんの考えた

#### 「春野菜の豚汁」

じゃがいも・・・1こ  
にんじん・・・10cm位(約100g)  
だいこん・・・5cm位(約150g)  
スナップえんどう・・・12ヶ  
豚バラ肉・・・120g  
水・・・カップ4はい(800ml)  
だしのもと・・・少々  
みそ・・・おおさじ2

- ① じゃがいも、にんじん、だいこんは皮をむき、ひと口サイズに切る。
- ② 鍋に水を入れ火にかけ、沸いてきたら豚バラ肉と①の野菜を入れる。アクを出てきたら取る。
- ③ 具材に火が通ったら、だしの素とみそをいれ、味をととのえる。
- ④ スナップえんどうはすじをとり、塩ゆでして盛り付け時にそえる。

### 後藤佑真さんの考えた

#### 「めかじきのカレーソテー」

たまねぎ・・・小1個  
しめじ・・・1パック  
めかじき・・・4切  
こむぎこ・・・適量  
バター・・・80g  
塩こしょう・・・少々  
カレーこ・・・大さじ2  
ミニトマト・・・8こ  
パセリ・・・少々

- ① たまねぎはうすくスライスし、しめじはほぐし、めかじきに塩こしょうをした後こむぎこをまぶす。
- ② バターを入れたフライパンを熱し、半面でめかじきを焼き、もう半面でたまねぎとしめじをいため、カレー粉を入れる。
- ③ めかじきは両面が焼きあがったら皿に取り、いためた野菜とミニトマト、パセリをもちつける。