

食育だより



令和6年 1月18日

長崎市立戸町小学校 給食室

1月24日～30日は学校給食週間です。小学校では給食ができるまでにたくさんの人が関わっていることを知り、食事の大切さやマナーを守って食べることの大切さを再確認します。給食週間中の取り組みについては、2月の食育だよりでお知らせします。

夏休みに募集があった学校給食レシピコンクールの審査が終了し、朝食部門の優秀作品を紹介したリーフレットが届きました。ご家庭での朝食メニューの参考にさせていただけると嬉しいです。

令和5年度

第16回

学校給食料理 レシピコンクール

朝食部門
優秀作品集

今年度の応募総数は522点でした。

たくさんのご応募ありがとうございました！

◎学校給食部門 計 260点
◎朝食部門 計 262点



このうち「朝食部門」より、受賞した朝食を紹介します。
みなさんもぜひ参考してみてください♪

彩りよく手軽に栄養素がとれるで賞

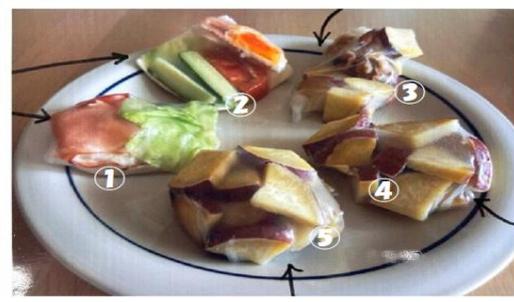


【おくらとパプリカのトースト】

気分がなかなか上がらない朝だからこそ、見た目がカラフルな朝食を食べて元気な一日を迎えたいですね。

2色のパプリカと鮮やかな緑色のオクラで見た目がとっても華やかです。また、特に成長期の皆さんにはしっかり摂ってほしい栄養素である「カルシウム」を多く含む、シラスやチーズをプラスしている点も素晴らしいですね。時間がない朝の朝食にぴったりです。

アレンジが楽しいで賞



【ライスペーパー★サラダ&スイーツ】

休みの日にぜひ挑戦してみたいおしゃれな朝食です。好きな食材を組み合わせて、みんなで楽しく調理ができそうです。

ライスペーパーの中に包まれているハムエッグやサツマイモは、電子レンジで加熱することで時短にもつながっています。

【包まれている食材】

- ①②：トマト・レタス・クリームチーズ・きゅうり・マヨネーズ
- ③：さつまいも・ナッツ・クリームチーズ
- ④⑤：さつまいも・あんこ・バター

奨励賞

【スイートマヨサンド】

パンの中に挟まれている卵焼きは、耐熱性のタッパーを使って電子レンジで調理しています。甘めに調味したオリジナルマヨネーズがポイントで、少し甘めのサンドイッチです。

【タッパーで作る卵焼きの作り方】

タッパーに卵(3個)、砂糖(適量)、コーヒーフレッシュ(1個)、マヨネーズ(大さじ1)を入れてよく混ぜる。600Wの電子レンジで1分温めてから再度混ぜ、さらに2分温める。



【スイートマヨソース】

- ・マヨネーズ(大さじ3)
- ・練乳(大さじ1と1/2)
- ・バター(大さじ1/2)

裏もごらんください。





奨励賞

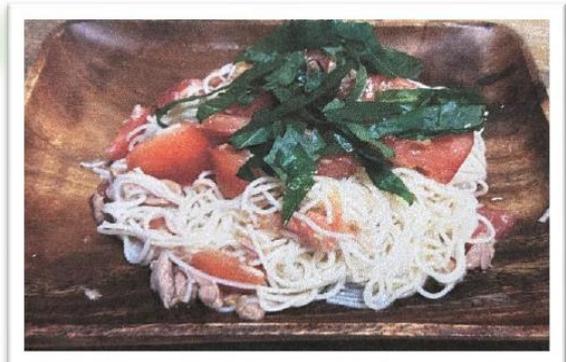
【納豆パン】

食パンの上に納豆をかけ、その上にチーズとマヨネーズをのせて焼くだけの時短朝食。ごはんのお供のイメージが強い納豆ですが、パンの日でもアレンジ次第で大活躍してくれます。食材を切る必要もなく、洗い物も少ないため、朝食を準備する時間がなかなか取れない人でもチャレンジしやすいレシピです。

奨励賞

【そうめんのトマトとツナ】

昨晩の残りものの食材を活用することで、時間がない朝でも簡単に朝食の準備ができますね。ツナ缶を使うことで火を使う必要もなく、トマトと大葉のさっぱりした味付けで、食欲が落ちる夏場にぴったりの朝食ですね。風味づけにオリーブオイルプラスして、ちょっとイタリアンなそうめん料理が楽しめます。



奨励賞

【ぎょうざの皮を使ったピザ】

冷蔵庫に残っていた食材を使って作られた朝食ピザです。ピザ生地代わりに、ぎょうざの皮を2枚重ね、その上にケチャップとウインナー、ミニトマト、ほうれん草などの具材とチーズ、塩こしょうをのせて焼いています。

冷蔵庫に残っている食材を使うことで、食材を無駄にしないうえ、買い出しをする手間も省けます。



来年度も、みなさんの個性あふれる給食レシピや朝ごはんをお待ちしています！

作成：長崎市教育委員会 健康教育課

学校給食部門優秀作品については、9月に「夏野菜と厚揚げのみそ炒め」12月に「長崎野菜たっぷり豆乳スープ」を実施し、どちらも大変好評でした。毎年7月頃にレシピ募集があります。たくさんの小中学生の笑顔を想像して、メニュー作りに取り組んでみてください。