

# 6年生のみなさんへ

武庫小学校6年生のみなさん、こんにちは。

体調はいかがですか？ みなさんの大切な人も元気に過ごしていますか？

しっかり早寝・早起き・朝ご飯していますか？

さて今回は、朝食づくりについてのお知らせです。体調を整える上で、朝食は欠かせません。1日のエネルギーになります。その朝食を自分でチャレンジして作ってみようという企画です。

「Stay home de Let's challenge breakfast！」

## だれが作った朝食 de show ?



### 【献立】

ごはん / いろどりいため / たまご焼き  
ウィンナー/さやえんどうのおかか和え / いちご

### 【感想】

いろどりいために入れた玉ねぎと、さやえんどうは、故郷から送られてきたものを活用しました。たまご焼きは、丸める時に苦労しました。こんなにもご飯を作ることが大変なんだと実感しました。普段の朝食や毎日の給食、作ってもらっている方々に改めて感謝をもつことができました。



### 【献立】

食パン / グリーンサラダ / 目玉焼き  
ウィンナー/マヨごぼうサラダ / コーンスープ

### 【感想】

目玉焼きとウィンナーは、同じフライパンで焼くと時間短縮になりました。ウィンナーは、フライパンの端で目玉焼きはフライパンの真ん中で焼くと焼き上がる時間は同じです。コーンスープのクルトンも食パンで簡単にできます。バランスのとれた朝食を食べると、1日の体調がとても良いです。いろんな朝食メニューに挑戦中です。



### 【献立】

おにぎり/ にらたま / みそしる  
かぼちゃ/トマト/レタス/ラタトゥウユ

### 【感想】

先生は塩むすびが好きなのですが、おにぎりの中に具を入れたり、ふりかけで味付けしたりするのもいいですね。ごま油でにらをさっといためた後に、たまごと一緒にいためると意外と簡単に、にらたまができました。できるだけ早起きして、朝食をしっかりとることを目標にしようと思いました！！