

☆すてきな朝食が完成☆

10月下旬、献立を考えることからスタートした「朝食づくり」。各グループとても楽しそうな明るい雰囲気でも活動していました。スタート時には、「食べたいもの」が優先されていたようでしたが、養護教諭の佐藤先生からのアドバイス、①栄養バランス、②時短、③朝食を意識した味付けをクリアするべく、これまでの生活経験だけでなくインターネットなどを使いながら情報を集め、話し合いを進めていきました。朝食づくり当日はとても忙しい日程でしたが、みんなで協力しながら楽しく取り組むことができました。

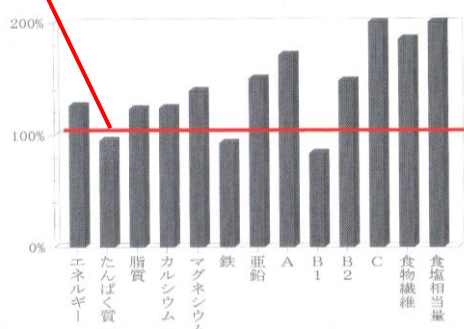
このあと、冬休み等を利用して一人一人に自宅朝食づくりにチャレンジしてもらおうと思っています。最終的な目標は「実際に自分の生活に生かす」ことです。ご家庭のご協力もいただかなければなりません、ぜひよろしくお願いいたします。

完成した朝食です！

少し見づらいですが、栄養素の充足率を示したグラフです。赤いラインは栄養素の充足率 100%を表しています。

1 班

お目々 パッチリ 優雅なおしゃれ朝ごはん



献立

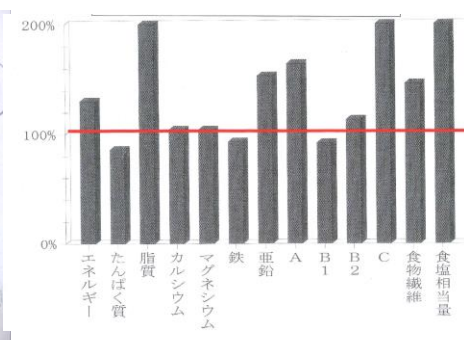
バナナカカオシュガートースト、かぼちゃコーンスープ、ベーコンエッグ、炭粉入りオリジナルサラダ、フルーツのヨーグルトあえ

(生徒の感想から)

彩りよく作ることができました。調理時間にも余裕があったので、忙しい朝でも作れそうです。これからも栄養バランスに気を付けていきたいと思います。

2 班

Mon petit dejeuner(モンペチ・デジュネ) フランスの朝ごはん



献立

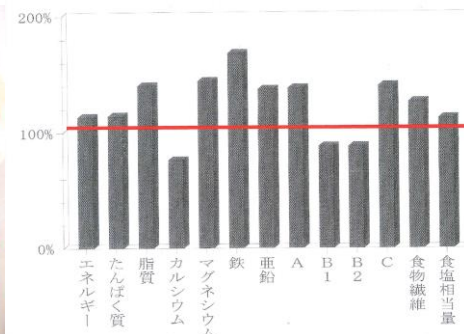
フレンチトースト、ハム&ウィンナー&ハウレン草、フレンチサラダ、コンソメスープ、ブルーベリーと梨のヨーグルトスムージー

(生徒の感想から)

調理時間が間に合うか心配でしたが、なんとか間に合いました。栄養バランスもよく、上手に作れたと思います。

3 班

伝統的な和食?これで受験はパッチリ! 朝ごはん



献立

ご飯、鮭と小松菜の卵炒め、サニーレタスとミニトマトのヨーグルトソースかけ、豚汁、リンゴ

(生徒の感想から)

調理手順が多く時間内に作り終わるか心配でしたが、上手にできたと思います。とても楽しく、とても勉強になりました。

栄養教諭 金井先生から

どのグループも見ただ目も味もよく、さらに乳製品も入るなど栄養バランスもよく、大変素晴らしい出来でした。塩分量や脂質の量など気になるところは、ドレッシングや肉の種類を変えるなど、ひと工夫することでクリアできるかもしれません。1回ですべての栄養素を入れた完璧な食事を作るのは難しいので、1日3回の食事の中ですべての栄養素を取り入れることができるように意識をしていきましょう！

