



朝ごはんプロジェクト



認定こども園世羅幼稚園

朝ごはんを食べるといいこといっぱい♪

朝ごはんを食べていますか？

朝、忙しくて菓子パンだけ、ヨーグルトだけになっていませんか？

朝ごはんを抜くと元気がなくなって、なんだかイライラ・・・ということにも。
元気に1日をスタートさせるために、朝ごはんを食べて登園しましょう。



とはいえ……

小さなお子さんがいるご家庭の朝は大忙し。朝ごはんの大切さは分かっているけど、

「食べさせる時間がない・・・」「出しても食べてくれない・・・」という悩みありませんか？

そこで、給食室は子育て中の皆さまの悩みを解消したいと朝ごはんプロジェクトを立ち上げました。
朝ごはんの簡単なレシピの紹介やおススメの調理器具などをご紹介します。

プロジェクト 1 月曜日のスイッチ朝ごはん

はあ～月曜日の朝ごはん……めんどくさい。

そんな時、時間に余裕がある日曜日の夜に、月曜日の朝ごはん、「フルーツサンド」を作っちゃおう！

憂鬱な朝も元気に目覚めるよ♪

フルーツサンド

ポケットサンドだから、クリームをたっぷりサンドしてもこぼれにくくて食べやすさもバッチリです◎



材料(1人分)

- ・5枚切パン…1/2枚
- ・ホイップクリーム…適量
- ・フルーツミックス缶…適量



ホイップしてあるから、簡単！！



作り方

半分にカットした食パンの断面に切り込みを入れて、ここにホイップクリームを入れて、フルーツを挟むだけ！！後は、ラップをして冷蔵庫へ……

プラスもう一品



マグカップで簡単

ほうれん草入りミルクスープ



材料(1人分)

- ・冷凍ほうれん草…ひとつかみ
- ・冷凍コーン…少々
- ・水…100ml
- ・牛乳…100ml
- ・コンソメスープの素…小さじ1

作り方

マグカップに冷凍コーン、冷凍ほうれん草、コンソメスープの素、牛乳、水を入れふんわりラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱したらできあがり。