



食育だより

令和5年8月
真田中学校

夏休みの食事のポイント8カ条

<p>な んでも食べて夏バテ知らず</p> <p>バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。</p>	<p>つ めたいものはほどほどに</p> <p>冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。</p>	<p>や たらとおやつは食べないで</p> <p>おやつを食べすぎは、食事に影響します。</p>	<p>す ききらいを克服しよう</p> <p>好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。</p>
<p>み どの仲間をタップリと</p> <p>不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。</p>	<p>の モウ牛乳！ 1日2本</p> <p>家族みんなで牛乳を飲みましょう。</p>	<p>しよく よくモリモリ 元気な子</p> <p>元気に運動して、しっかり食べましょう。</p>	<p>じ かんをきめて 1日3食</p> <p>夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。</p>

☆朝ごはんを作ってみよう！☆

ごはんの 朝から幸せな気持ちになれる

楽しい朝ごはんレシピ

パンの 朝から幸せな気持ちになれる

楽しい朝ごはんレシピ

<p>さけとごまの混ぜごはん</p> <p>①さけフレークと白ごまをごはんにかけてます。 ②さやえんどうは、さっとゆでてからなめに切り、①に振りつけます。</p>	<p>梅干しときゅうりとしらすの酢飯</p> <p>①梅干しときゅうりは細かく刻みます。 ②酢と砂糖を合わせて甘酢をつくり、①にごはん、②としらす干しを混ぜます。</p>	<p>ハムコーンバター炒めごはん</p> <p>①ハムは食べやすい大きさに切ります。 ②ごはんをバターで炒めて、しょうゆで味をととのえます。</p>	<p>ポテトサラダトースト</p> <p>①ポテトサラダを食パンにのせて、トースターで焼きます。</p>	<p>白玉焼きパン</p> <p>①白玉焼きをつくり、②食パンにちぎったレタスをのせ、その上にマヨネーズを少し絞って、白玉焼きをのせます。</p>	<p>ピザトースト</p> <p>①食パンに、クチャップを薄くぬります。 ②輪切りにしたピーマンとウィンナーソーセージ、チーズを①のせて焼きます。</p>
<p>スクランブルエッグごはん</p> <p>①アスパラガスとベーコンを切って、炒めます。 ②スクランブルエッグをつくり、①を加えて塩で味をととのえ、ごはんの上にのせます。</p>	<p>オクラ納豆たくあんごはん</p> <p>①オクラはゆでてから輪切りにして、たくあんは細かく切ります。 ②納豆、オクラ、たくあんを混ぜて、ごはんの上にのせます。</p>	<p>かつおぶしとチーズの混ぜごはん</p> <p>①ごはんにかつおぶしと細かく切ったプロセスチーズを混ぜ、しょうゆで味をととのえます。 ②卵み焼きのりを①に振りつけます。</p>	<p>ミニトマトチーズトースト</p> <p>①ミニトマトを半分切り、②食パンにスライスチーズとミニトマトをのせて、少し塩をふって焼きます。</p>	<p>しらすマヨと焼きのりトースト</p> <p>①しらす干しとマヨネーズを混ぜて、食パンにぬります。 ②トースターで①を焼いてから、切った焼きのりをのせます。</p>	<p>いちごとバナナトースト</p> <p>①いちごとバナナを薄く切ります。 ②食パンに①をのせてトースターで焼きます。</p>