

8月 食育だより

こんにちは。

きょうしゅく
給食のせんせいです♪



つゆ あ 梅雨も明け、いよいよ夏本番ですね！
あせ 汗をたくさんかくと、からだ すいぶん うしな 体の水分が失われてしまいます。
かわ まえ のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

☆朝ごはんを作ろう ~手軽にできる3つのポイント~

なつ よぼう 夏バテ予防にも、あさ 朝ごはんを食べることはたいせつ 大切です。いそが あさ てがる 忙しい朝でも手軽に朝ごはんをつくるためのポイントを紹介しましょう。

☆ポイント1：か ねつ 加熱しなくてもよい た もの 食べ物 じゅんび を準備しておきましょう。

しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	た 其他
<p>なつとう・たまご・ハム・ウインナーなど</p>	<p>れいとうやさい レタス・トマト・きゅうり・冷凍野菜など</p>	<p>バナナ・ヨーグルトなど</p>

☆ポイント2：あら き 洗う、きぎょう 切る作業はまとめて行いましょう。



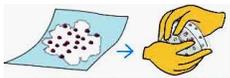
☆ポイント3：まとめて作り置きをするのもおすすめです。

①ぜんじつ ゆうしょく おお 前日の夕食を多めに作っておく。



『具だくさんのみそ汁やスープ』・『ゆで野菜』・『炊き込みごはん』などをあさ 朝ごはん用にお皿に盛りつけておき、あさ 朝は温めるだけでじ かんたんしゅく 時間短縮に。

②じ かん 時間のある時に作り置きをしてれいとう 冷凍しておく。



『おにぎり(さけ や 肉みそ、あおな 青菜などのぐをたつぷり混ぜておいたもの)』をつくり、1つつラップにくるんで、ふくろ 袋に入れてれいとう 冷凍庫へ。
あさ 朝ごはんの前にまえ でん し 電子レンジであたためればすぐ た 食べられます。



誰でもかんたんにつくれる！ 朝ごはんレシピ♪

①のせて焼くだけ！サラダトースト

ざいりょう ひとりぶん
【材料(1人分)】

- ・市販の袋入りサラダ…ひとつかみ程度
- ・食パン…1枚
- ・ハム…1枚
- ・チーズ(できればとろけるタイプ)…適量
- ・マヨネーズ…適量

つく かた
【作り方】

- 1、食パンに、ハムをのせてから、その上にマヨネーズ、チーズをのせる。
- 2、オーブントースターで3分くらい(チーズがとけるくらいまで)焼く。
- 3、上にサラダをひとつかみのせてできあがり！



②かんたんなのに本格的！鮭茶漬け

ざいりょう ひとりぶん
【材料(1人分)】

- ・ごはん…おちゃわん1杯分
- ・鮭フレーク…大さじ1くらい
- ・のり…お好みの量
- ・青じそ1~2枚
- ・白ごま…小さじ1/3くらい
- ・お湯…80cc
- ・しょうゆ…適量

つく かた
【作り方】

- 1、ごはんをおちゃわんに盛る。冷えていたらレンジで温める(1分くらい)。
- 2、ごはんの上に鮭フレークをのせる。
- 3、2にお湯を注ぎ、おこのみでしょうゆをかける。
- 4、のりと青じそを細かくちぎって散らし、ごまをかけたらできあがり。

