

栄養だより

vol.2

学校がお休みの日、きちんとごはんを食べていますか？

学校がないと、どうしても生活リズムが乱れがちです。

元気にすごすには、「〇ね・〇おき・〇ごはん」が大切です！

★こたえは・・・「**早**寝・**早**起き・**朝**ごはん」！★

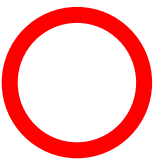
早く寝ると朝すっきり起きることができるよ。そして朝ごはんをちゃんと食べると1日元気に動けるよ！



夜ふかしをする

よくかんで食べると

頭がシャキーン！と目覚めるよ♪



早く寝る



すっきり起きる



朝ごはんを食べる



元気に動ける

元気ごはんの **ひみつ** はコレだよ！



◆牛乳を飲む！

牛乳には、体の骨や歯を強くするのに必要な栄養が入っているよ。

毎日、も～1杯飲も～！



下の食べ物にも、骨や歯を強くする栄養が入っているよ！



チーズ



ヨーグルト



こまつな



ひじき



なっとう



とうふ

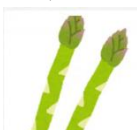


ししゃも

◆野菜・果物を食べる！

野菜・果物には、食べたものが体の中でうまくエネルギーになるように助けるはたらきがあるよ。

下にある食べ物は、5月によくとれる野菜と果物です。たくさん食べて元気な体をつくろう！



アスパラ



キャベツ



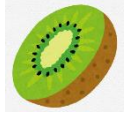
ごぼう



さやえんどう



夏みかん



キウイ

簡単♪お手軽レシピ



季節の野菜のグラタン



〈1人分〉

エネルギー 459kcal

食塩 2.6g

【材料(1人分)】

材料名	分量
食パン	1枚
ミートソース(市販)	50g
にんじん	50g
アスパラガス	20g(1本)
キャベツ	50g(1/2枚)
大豆(ゆで)	20g
サラダ油	小さじ2
塩こしょう	少々
スライスチーズ	1枚

【作り方】

- ①食パンを焼き、食べやすい大きさにちぎって耐熱皿にしきつめる。
- ②①の上にミートソースをかける。
- ③にんじんは一口大に、アスパラガスは4cmほどに切り、キャベツは手でちぎっておく。
- ④にんじん、アスパラガスは軽くゆでて火を通しておく。(ラップに包んでレンジで約1分30秒温めても◎)
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、④、大豆、キャベツを入れて塩こしょうをふり、軽く炒める。
- ⑥②の上に⑤をのせて、チーズをのせトースターで約3分焼く。

パプリカのナムル



【材料(1人分)】

材料名	分量
パプリカ	40g
しょうが(チューブ)	1~2cm
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
いりごま	少々

【作り方】

- ①パプリカを長さ4cm、幅0.5cmほどの細切りにする。
- ②Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、いりごまをかける。

〈1人分〉

エネルギー 57kcal

食塩 0.5g

作り置きも可!

牛乳シャーベット



【材料(1人分)】

材料名	分量
牛乳	100ml
メープルシロップ	大さじ1/2

【作り方】

- ①牛乳を鍋で沸騰させ、メープルシロップを入れて弱火で3分ほど煮る。
- ②氷水をはったボウルで鍋を冷やし、冷めたら紙コップや製氷皿などに移す。
- ③2~3時間冷凍庫で固める。

〈1人分〉

エネルギー 77kcal

食塩 0.1g

メープルシロップの代わりにはちみつを入れてもおいしいです!

△火や包丁は大人と一緒にしましょう!