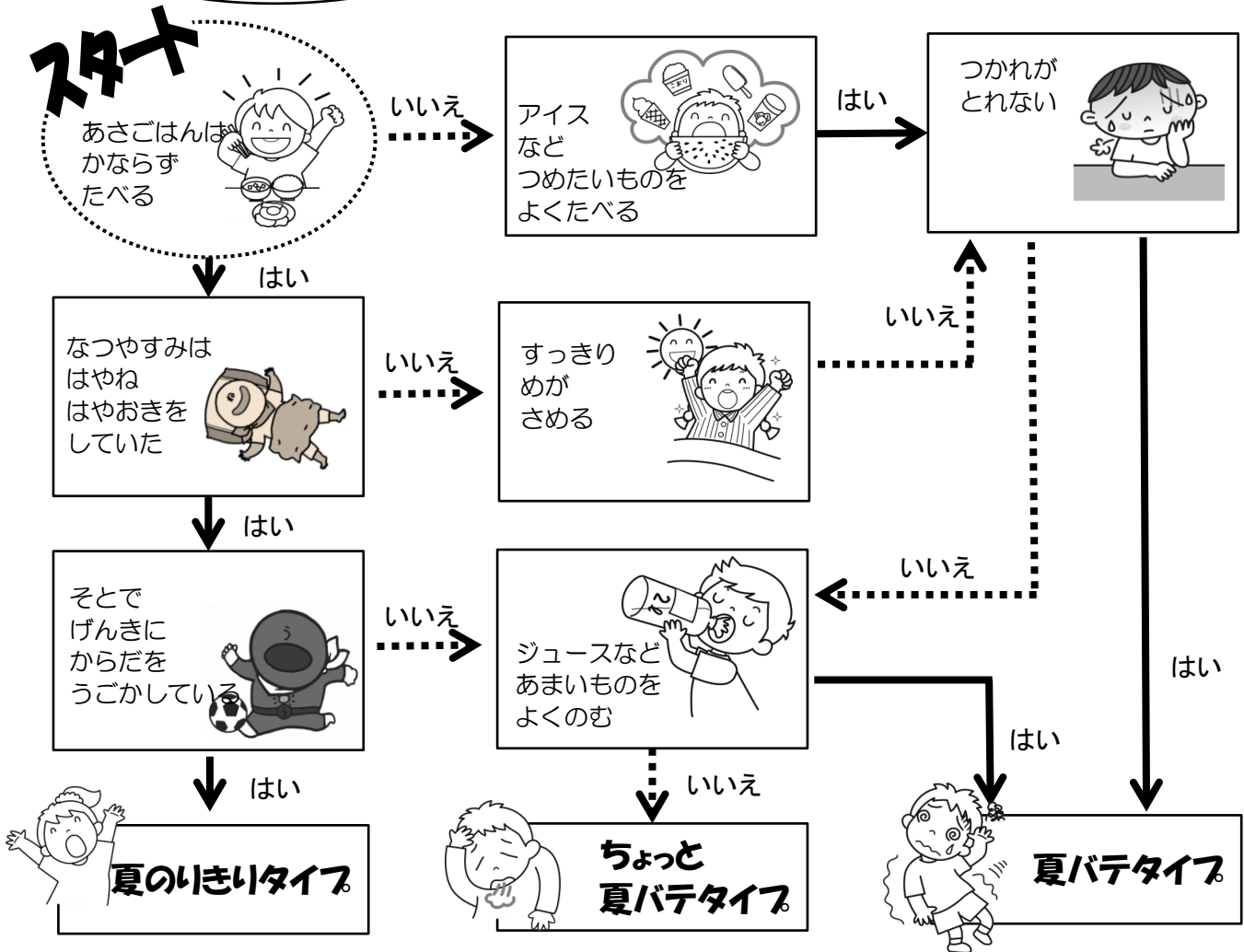


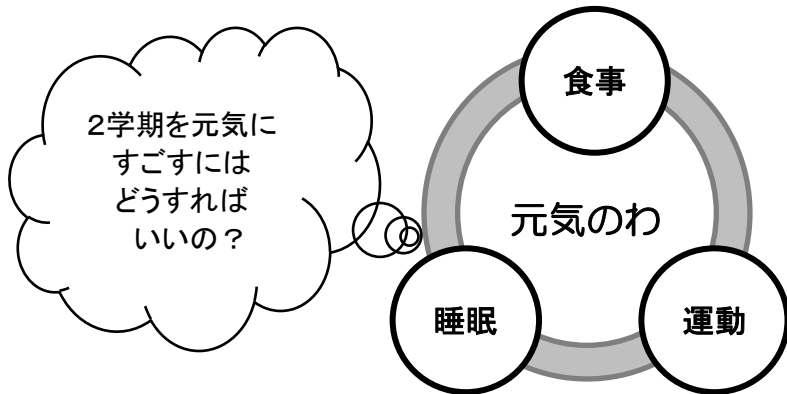
楽しかった夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まりました。2学期は期間も長く、運動会などさまざまな行事があります。休み中の生活をふり返り、「運動・食事・睡眠」の『元気のわ』をしっかりとまわして、よいスタートをきりましょう。

食育チェック

夏休みの生活をふいかえてみよう!



『元気のわ』で新学期もがんばろう!



「食事・睡眠・運動」
 1つでもたりないと、
 体調がくずれてしまいます。
 特に、運動会の練習が
 はじまると、疲れが
 たまります。
 「早くねる」
 「朝ごはんをしっかりとる」
 を守って元気に
 すごしましょう。



つくってみよう! 「かんたんレシピ」

【やみつきピーマン】

- ・ピーマン 5個
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩こしょう
- ・鶏ガラスープ(顆粒) 少々

- ①ピーマンは種をとって、細切り
ツナは汁気をきる
- ②耐熱容器に①のピーマン、ツナをいれラップをかけて電子レンジ(600W)2分加熱する
- ③ごま油と塩こしょう、鶏ガラスープをふりかけ混ぜ合わせる

【レンジで3分、フレンチトースト】

- 卵 1個
 - 砂糖 大さじ1
 - 牛乳 100cc
 - 食パン 1枚(ココロにカット)
- ①マグカップに卵を割り入れ箸でほぐす。砂糖、牛乳を加え、食パンを加えて3分ぐらい浸す。
 - ②500ワットのレンジで3分20秒加熱。

しっかり
ちようしょく た
朝食を食へよう

【スティックおにぎり】



ラップを広げ、ごはんをのせる。
好きな具をのせて、ラップでごはんを包む。
両はしをぎゅっとしぼる。
*ラップの上にふりかけをひろげて、ごはんをのせてもよい。
*具を工夫すると、いろいろな味が楽しめる。

<p>塩昆布+チーズ これ、たぶん、おばあちゃんになっても食べる</p>	<p>トマト+チーズ 味が想像できる? うん。その通りの味だよ?</p>
<p>ハム+チーズ 戻ってきたい シンプルなおいしさ</p> <p>Simple!</p>	<p>納豆+ねぎ+チーズ 納豆の可能性!</p> <p>Umm!</p>

朝、いそがしい・・・
そんな時、休みの日や夜に買って来た6枚切りの食パン全部に具をのせて、1つずつラップにくるみ、冷凍室へ。
朝は、ラップをはずして、焼くだけ・・・
やってみませんか?

【赤魚のごまだれ】

- ・赤魚 4切れ
- ・かたくり粉
- ・揚げ油
- ・たれ

みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3
水	大さじ1~2
いりごま	大さじ1~2

給食メニュー
魚料理で
人気No.1

*小なべにごま以外のたれの材料を入れ、一煮たちさせる。
火を止めたら、ごまを加える。

- ①赤魚の水気をペーパーでふきとり、かたくり粉をまぶす。
- ②170℃に熱した油でゆっくり、カラリと揚げる。
- ③揚げたての熱い内にたれをからめる

