



三島市立中郷西学校給食共同調理場

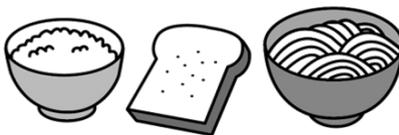
ゴールデンウィーク以降、新型コロナウイルスの感染者数が少しずつ減ってきていますが、みなさんの体調はいかがですか？ 自宅での生活が長く続いています。毎日3食きちんと食べていますか？ 新型コロナウイルス感染症の対策のためには、3密を避けることや手洗い、せきエチケットを徹底すること、そして生活リズムを整えて、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるためには、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。家にいる時間が長くなると、つい起きる時間が遅くなったり、朝ごはんをぬいてしまったりしがちです。毎日決まった時間で生活をしましょう。「朝は学校のある日と同じ時刻に起きる」、「必ず朝食をとる」、「決まった時間に勉強をする」など計画的に過ごしましょう。スクールランチポケットからは朝食について紹介します。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



<p>頭(脳)のスイッチ</p>  <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる</p>	<p>体のスイッチ</p>  <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p>  <p>胃や腸が動き出し、便が出やすくなる。</p>
--	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

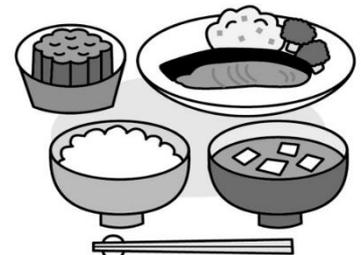
主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーのもとになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p>  <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p>  <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p>  <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

□前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。

□3食決まった時刻に、バランスよく食べる。



簡単！ 朝ごはん！ レシピ集！

作ってみよう！

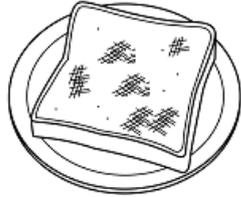


主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、たんぱく質やビタミン、食物せんいがとれ、栄養のバランスがよくなります。主食・主菜・副菜・汁物をそろえることが理想的ですが、お家の人が忙しいと難しいこともあると思います。そこで、火を使わずに、一人でも簡単に作れる朝食レシピを紹介します。1品で炭水化物、たんぱく質、ビタミンをとることができます。時間がかからず手軽に作れるので、ぜひチャレンジしてみてください。

ツナマヨ コーン トースト

[材料]

- ・ホールコーン缶
- ・ツナ
- ・マヨネーズ
- ・食パン



[作り方]

- ①コーンとツナをマヨネーズであえる。
- ②食パンに②をぬってトースターで焼く。

アレンジ

具はツナのみ、コーンのみをマヨネーズであえてもおいしくできます。

お手軽 ピザトースト

[材料]

- ・ピザソース
- ・ピーマン
- ・ウインナー
- ・とろけるチーズ
- ・食パン



[作り方]

- ①ピーマンは千切り、ウインナーはうすく切る。
- ②パンにピザソースをぬり、ピーマン、ハム、チーズをのせる。
- ③トースターで焼く。

アレンジ

ピーマンのかわりに玉ねぎを、ウインナーのかわりにベーコンやハムなど家にある材料を使ってみましょう。

ヘルシー 納豆丼

[材料]

- ・ご飯
- ・納豆
- ・納豆のたれ
- ・レタス
- ・かつお節
- ・きざみのり

[作り方]

- ①レタスはひと口サイズにちぎる。
- ②納豆とたれを混ぜておく。
- ③ごはんの上に、納豆、レタスをのせる。
- ③かつおぶし、きざみのりをのせてできあがり！

ポイント

- ・納豆が好きな人にオススメ。
- ・かつお節やのりを入れると風味が良くなります。
- ・レタスの変わりにきゅうりを使ってもいいですね。
- ・ねぎをのせると色どりも良くなります。

あっという間に さけマヨ丼

[材料]

- ・ご飯
- ・キャベツ
- ・さけフレーク
- ・マヨネーズ
- ・乾燥パセリ

[作り方]

- ①さけフレークをマヨネーズであえる。
- ②ご飯にキャベツ、①をのせる。
- ③乾燥パセリをふってできあがり！



ポイント

- ・キャベツが入り、ビタミンや食物せんいがとれます。

*牛乳には成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が豊富に含まれています。家でも毎日飲みましょう。

