

食育だより

夏休み号 令和6年7月

さくら市立氏家小学校

毎日 食べよう 朝ごはん



朝から元気に活動するために、朝ごはんを食べることはとても大切です。朝ごはんを食べることによってエネルギーが体全体にいきわたり、脳や体が目を覚まし、活動する準備ができます。朝ごはんをしっかり食べて活気あふれる1日をスタートさせましょう。

☆ 食べると良いこといっぱい!! 朝ごはんの効果 ☆



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

とっても簡単 朝ごはんレシピ

おんたま 温玉しらす丼



材料(1人分)
 ごはん 茶碗1杯
 たまご 1こ
 しらす 15g
 しょうゆ 少々
 やきのり 適量



作り方

- 耐熱容器に、たまごを割り入れる。大さじ1杯の水を入れ、つまようじで2か所さして穴をあけ、ふんわりラップをかける。
- 600wのレンジで50秒加熱する。
- ごはんにしらすを混ぜ、できあがった温玉の水をきり、ごはんにのせる。
- しょうゆと、ちぎったのりをかけてできあがり。

包丁もガスの火も使わないから、忙しい朝にぴったり!



レシピ動画のQRコードです!

ツナマヨチーズトースト

材料(1人分)
 食パン 6枚切り 1枚
 ツナ缶 1/2缶
 スライスチーズ 1枚
 マヨネーズ 大さじ1(5g)



作り方

- ツナとマヨネーズを混ぜる。
- 食パンの上に①をぬり、スライスチーズをのせる。
- トースターでチーズがとけるまで焼く。
- お皿にもりつけて、できあがり。



その他のレシピ動画のQRコードです。ぜひご視聴ください。夏休みに親子で作ってみませんか?

しらすチーズトースト



簡単ホットドッグ



おとうふ丼



STC ごはん



みそだま

