



がつごう ちょうしょく

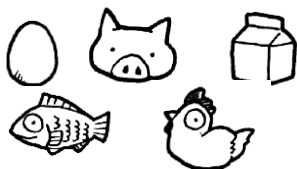
12月号 朝食だより

平成 30 年 12 月
大阪府立東淀川支援学校

かぜ 風邪をひかないための朝食 あさ

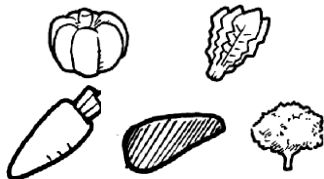
風邪の予防には、十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがいをするのが大切です。
予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事の中に上手に取り入れて、風邪の季節をのりきりしましょう。

たんぱく質



ウィルスに抵抗する力をつけます

ビタミンA



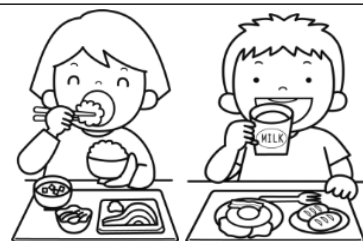
ウィルスの侵入を防ぎます

ビタミンC



ウィルスに抵抗する力を強めます

寒さに負けず、風邪をひきにくい丈夫な体をつくるためには、バランスのとれた朝食を食べることが大切です。上の図の食品を参考にして、朝食を食べると抵抗力が付き風邪がひきにくくなります。



あさ かんたん 朝食はん簡単レシピ

ポパイオムレツ



ざいりょう 材料 (2人分)

- 卵・・・3個
- ベーコン・・・12枚
- 牛乳・・・100 ml
- フライドポテト・・・50 g
- ほうれん草・・・100 g
- サラダ油・・・小さじ1
- 塩・こしょう・・・少々

作り方

- ボウルに卵、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
- 1 cm幅に切ったベーコン、フライドポテト、2 cm幅にほうれん草の順に炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ①に②を入れ、軽く混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。

みかんをプラス
してビタミンC
アップ♪