

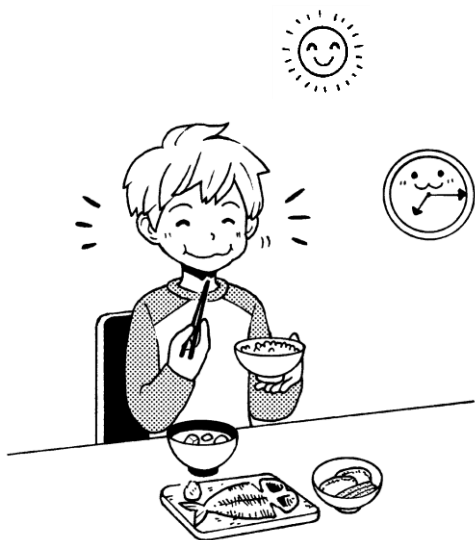


がつこう ちょうしょく

5月号 朝食だより

平成 30 年 5 月 18 日
大阪府立東淀川支援学校

あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう



あたま からだ め ざ あさ こうか
～頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果～

あさ 朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。「朝食だより」を活用して、子どもたちと朝ごはんをきちんと食べることの大切さについて話す機会にしてみてください。

あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

アスパラガスのみそ汁



ざい りょう りぶん
材 料 (2人分)

カットわかめ	6 g
きりぼしだいこん	10 g
切干大根	20 g
まいたけ	20 g
あぶらあ	20 g
油揚げ	40 g
アスパラガス	20 g
みそ	8 g
にぼし	240 ml
みず	

つく かん
作り方

1. にぼしでだしをとる。わかめと切干大根は水で、もどす。
2. 食べやすい大きさに切ったまいたけ、油揚げ、アスパラガス、切干大根をだしに入れ、火にかける。
3. わかめを入れ、火を止めたあと、みそを入れて味を調える。

★おにぎりをプラスしてバランスアップ！