



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 12月号

令和元年 12 月
大阪府立東淀川支援学校



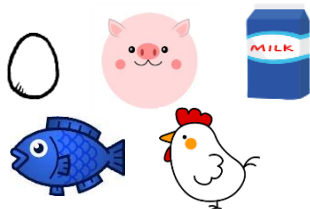
かせ

あさ

風邪をひかないための朝ごはん

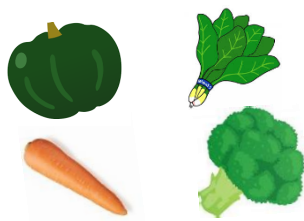
風邪の予防には、十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがいをする事が大切です。予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事の中に上手に取り入れて、風邪の季節をのりきりしましょう。

たんぱく質



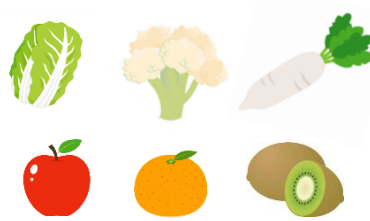
ウィルスに抵抗する力をつけます

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

細菌やウイルスなどの外敵に対する抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくるために、上の図の食品を参考にして、バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。



朝ごはん簡単レシピ

<さばのみそ煮>

ざいりょう	りぶん
[材 料]	2人分
さば	2切れ(120 g)
ピーマン	2個
しょうが	2~3枚
{A}	
みそ	大さじ2
さとう	大さじ2
砂糖	大さじ2
さけ	大さじ2
酒	大さじ2
みず	大さじ2
水	

[作り方]

- 1) さばは中骨がついていれば外し、皮に縦に1本切り目を入れる。
- 2) ピーマンは1個を4つ割りにし、種とワタを除く。
- 3) 耐熱容器に{A}を入れて混ぜ、1)の皮を上にしておき、スプーンで調味料をすくってかけ、しょうがを散らす。2)をのせ、おとしぶたの代わりにする。
- 4) ふたをして電子レンジ 600 W で 3分加熱する。

