



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 7月号

令和元年6月21日
大阪府立西淀川支援学校

なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごすポイント！

あつ なつ しょくよく 暑い夏、食欲がなくなったりしていませんか？ しょくせいかつ ふ きそく 食生活が不規則になると体 からだ ふちょう つな の不調に繋がります。はやね 早起き・あさ 朝ごはん でなつやす 夏休みをげんき 元気にすごしましょう。

<元気ポイント①>

まずは早起き&朝ごはん



いちにち 一日3食のしゅうかん 習慣が崩れ、いちにち 一日2食以下になると「エネルギーを充足したい」という脳の作用から、1回の食事量が過剰になります。この繰り返しがかえりて肥満や生活習慣病などにつながります。

まずは早起きをして朝ごはんを食べ、元気な1日のスタートをきりましょう。

<元気ポイント②>

上手に水分補給をしよう！



あせ おお 汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必ず要です。冷房の効いた室内でも、のどの乾きをを感じる前に水や麦茶を飲みましょう。外遊びや運動をするときは、運動前や途中でこまめに水分補給しましょう。たくさん汗をかいたら水分だけでなく、塩分も補給しましょう。

あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

<肉じゃが>

- ざいりょう [材料] 1人分
- じゃがいも 100g
 - にんじん 20g
 - たまご 50g
 - ぎゅう 牛もも薄切り肉 50g

{A}

- おろししょうが 小さじ 1/2
- しょうゆ 大さじ 1
- 砂糖 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- 水 大さじ 1

[作り方]

- じゃがいもは乱切り、にんじんは5mm厚さの輪切り、たまごはくし型切りにし、耐熱ボウルに入れる。
- ぎゅう 牛は5cm長さに切り、{A}の調味料を合わせてからめ、(1)の上に乗せる。
- クッキングシートをかぶせて小皿をのせ、ふたをして電子レンジ600Wで6分加熱する。



★主食はもちろんのこと、主菜、副菜をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう♪