

令和元年 11 月 25 日
大阪府立西淀川支援学校

ちょうしょく がつごう

朝食だより 12月号

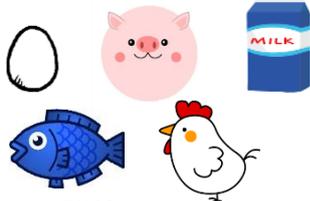
かぜ

あさ

風邪をひかないための朝ごはん

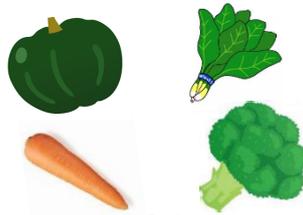
風邪の予防には、十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがいをする事が大切です。予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事の中に上手に取り入れて、風邪の季節をのりきりましょう。

たんぱく質



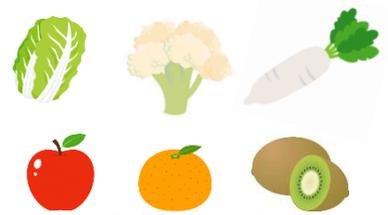
ウィルスに抵抗する力をつけます

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 2人分
- さば 2切れ(120g)
- ピーマン 2個
- しょうが 2~3枚
- {A}
- みそ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 水 大さじ2



- つく かた
- [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 600W で3分加熱する。