

5月 ランチタイムニュース

木々の若葉がまぶしい季節、風かおる5月がやってきました。みなさん、元気に過ごしていますか。

学校が再開したら、また元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

ランチタイムニュースでは、元気な体をたもつポイントや給食レシピの紹介をしたいと思います。

お家で過ごす時間が少しでも楽しくなるよう、ぜひ、毎日の生活に活かしてください。

あさ 朝ごはん 3つのスイッチで元気いっぱい!



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。また、どのような朝ごはんを食べていますか。

バランスの良い朝ごはんを食べると、元気の源になる次の3つのスイッチを押すことができますよ。

あたまのスイッチ

主食(ごはん・パン・めんなど)

頭がすっきりし、べんきょうに集中できます。



からだのスイッチ

主菜(肉・魚・卵・豆類など)

からだがあたたまり、元気に運動できます。



おなかのスイッチ

副菜(野菜・くだものなど)

お通じが良くなり、すっきりした1日のスタートがきれいです。



3つのスイッチのたべもの(主食・主菜・副菜)が全部そろったら、バランスがよくなります★

元気なからだを保つために、いつもの朝ごはんをチェックしてみましょう★

かんたん給食レシピ

～さんしょくそぼろごはん～

ざいりょう(4人分)

- ・とりひき肉 150g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・さとう 大さじ1弱
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・たまご 3こ
- ・サラダ油 こさじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・いんげん 3～5本(20g)

かんたん!
おいしい!



- ① いんげんをゆでて、5mm幅に切ります。
- ② 溶きたまごに塩を加え、油をひいたフライパンで炒りたまごを作ります。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、とりひき肉を炒めます。
少し色が変わったら、酒、さとう、しょうゆも加えて、水気をとばしながら、さらに炒めてあげます。
- ④ いんげん・炒りたまご・とり肉をまぜ合わせ、ごはんにかける、もしくは混ぜたら、完成です♪