



食育通信

みよしっ子!

”毎月19日は食育の日です”

～第1号～

平成23年5月19日
三好郡市学校栄養職員部会

本年度も三好郡・市学校栄養職員部会では、隔月で食育通信「みよしっ子！」を発行いたします。1年間、食に関する様々な情報を発信していきますので、ご活用ください。

合い言葉は「早寝・早起き・朝ご飯！」

子どもたちの健やかな成長には、基本的な生活習慣を身につけることが大切です。「早寝・早起き・朝ご飯」は、その基本となるものです。第1号は、朝ご飯についてです。

朝ご飯を食べると3つのスイッチが入ります。

- ① 頭のスイッチ 脳にエネルギーが届き、頭がすっきりし勉強に集中できます。
- ② 体のスイッチ 寝ている間に下がった体温が上がり、体が目覚めます。
- ③ 排便のスイッチ 胃や腸が刺激され、排便が促進されます。

しっかり朝ご飯を食べて登校するようにしましょう。



～ 簡単朝食レシピ ～

ライスピザ

■ 材料 4人分 ■

- 冷やご飯 2カップ
- 卵 2個
- パセリ 少々
- サラダ油 大さじ1
- ピザソース 大さじ1
- ミニトマト 4個
- とろけるチーズ . . . 120g
- サラミソーセージ . . . 8枚
- 塩・こしょう



◆ 作り方 ◆

- ① ボールにご飯を入れてほぐし、溶き卵とパセリを入れ、塩こしょうをして混ぜる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、①を入れて平らに焼く。裏返して両面を焼く。
- ③ ②にピザソースをぬり、サラミソーセージ、輪切りにしたトマトをのせ、チーズを全体に散らし、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。

じゃがいものチーズ焼き

■ 材料 4人分 ■

- じゃがいも 2こ
- ハム 4枚
- とろけるチーズ 4枚

◆ 作り方 ◆

- ① じゃがいもはサイコロ切りにしてゆでる。
- ② ハムは色紙切りにする。じゃがいもに塩をふり、ハムとまぜて、アルミカップに入れる。
- ③ チーズをのせて焼く。



和風スクランブルエッグ

■ 材料 4人分 ■

- 卵 4こ
- ちりめん 大さじ4
- ねぎ 少々
- ごま油 少々
- しょうゆ 少々

◆ 作り方 ◆

- ① ちりめんはさっと湯をかける
- ② 卵はほぐす。
- ③ ちりめんを炒めて、卵を流し入れて、ねぎをふり、火を通す。