

「ぱくぱくだより」

7月号

(令和4年7月11日)

まだまだ油断のできないコロナ禍に加え、暑さで体調を崩しやすいです。
元気に過ごすためにしっかり食べて、規則正しい生活を送りましょう。

今月の給食目標

暑くても、もりもり食べよう



生活リズムをととのえよう!

もうすぐ夏休みですね。夏休みは夜遅くまで起きて、朝起きるのが遅くなったり、家の中で過ごして運動不足になったりして、生活のリズムが崩れてしまいがちです。

夏休みも元気に過ごすことができるように、「早寝・早起き・朝ごはん」心がけて、規則正しい生活を送るようにしましょう。

チェック

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホや携帯電話などを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

朝ごはんは元気に

1日をスタートしよう！

7月になり、暑い日が続いています。夏休みも元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

朝ごはんを食べると、頭スイッチ、体スイッチ、おなかスイッチが入って、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



☆簡単 朝ごはんレシピ☆

《キャベツ&ツナのチーズ焼き》

いつもの朝ごはんプラス1品

【材料】 (4人分)

キャベツ・・・200g
ツナ缶・・・2缶
マヨネーズ・・・適量
とろけるチーズ・・・4枚
塩・こしょう・・・適量

【作り方】

- ① キャベツをざく切りにする。(手でちぎってもOK)
- ② 耐熱皿にキャベツを入れ、塩・こしょうをする。
- ③ その上にツナをのせ、マヨネーズをかける。
- ④ チーズをのせ、オーブントースターで5～7分焼く。
(チーズがこげる場合は、上にアルミホイルをのせる)

《たまごはん焼き》

栄養バランスばっちりのスペシャルメニュー♪

【材料】(4人分)

たまご…4個
ごはん…茶碗に軽く4杯
野菜(ねぎ・キャベツ・にんじんなど冷蔵庫に残っているもの) …お好みの量
干しさくらえび…少々
かつおぶし…少々
しょうゆ…適宜

【作り方】

- ① ボウルにごはんを入れて木べらで軽くほぐしておく。
- ② 野菜は食べやすく切る。
- ③ ①に、②・たまご・干しえび・かつおぶしを入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ④ 温めたホットプレートに、③の生地を少しずつ入れて(12等分する)平らにし、バラバラにならないように押さえながら焼く。
- ⑤ フライ返しでひっくり返し、反対側の面もこんがり焼く。
- ⑥ お好みでしょうゆをぬって仕上げる。

★アレンジヒント★ キムチ&ごま油で韓国風に。
チーズ&ピザソースでイタリア風に。