



ちょうしょく

がつごう

藤支発 5 1 6 号
令和 2 年 10 月 26 日
大阪府立藤井寺支援学校

朝食だより 10月号

あさ バランスのよい朝ごはんとは・・・?!

健康な生活はバランスの良い食生活からと頭では理解していても、忙しい毎日の生活の中で、
普段の食事にはいつも同じようなものや好きなものを選んでいませんか。理想は「主食＋主菜＋
副菜（＋汁物・飲み物）」がそろったメニューです。

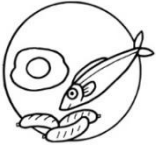
1 ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「主食」

炭水化物が体内で分解されて、ブドウ糖という脳のエネルギーになるので朝ごはんにかかせません。



2 卵や肉・魚などたんぱく質が多く含まれる「主菜」

筋肉や血の源になります。



3 野菜や果物などビタミン類を多く含む「副菜」

体の調子をととのえてくれます。



汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。



あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

<ミネストローネ>

[材料]	4人分
とりにく (一口大)	200 g
じゃがいも (一口大)	中 2つ
たまねぎ (千切り)	1玉
キャベツ (千切り)	1/8玉
トマト缶	400 g
水	400 m L

{A}

おろしにんにく・しょうが	小さじ 1
ケチャップ	小さじ 2
ソース	小さじ 1
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 1

塩・こしょう・しょうゆの代わりにカレールーを入れると学校のカレーになります！
ついでに作ってみてはいかがでしょうか？

[作り方]

- 1) 水でトマト缶以外の材料を煮込み、じゃがいもの火が通ったらトマト缶を入れる。
- 2) {A}を入れ、味を調える。(酸味が強ければ、少し砂糖を加える)

☆ミネストローネに、食パンをひたして、チーズをのせてレンジで加熱すると、
パングラタンも作れます。朝に必要な栄養素が簡単に取れますよ。

