

がつごう ちょうしょく

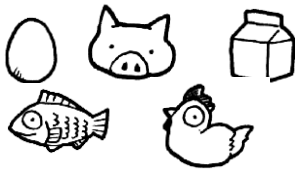
# 12月号 朝食だより

平成 30 年 11 月 22 日発行  
大阪府立西淀川支援学校

## かぜ あさ 風邪をひかないための朝ごはん

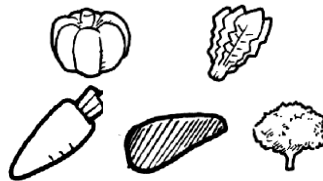
風邪の予防には、十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがいをする事が大切です。予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事の中に上手に取り入れて、風邪の季節をのりきりしましょう。

### たんぱく質



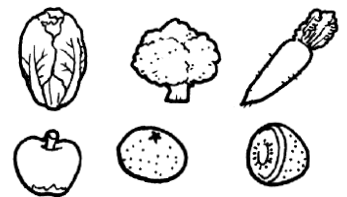
ウィルスに抵抗する力をつけます

### 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

寒さに負けず、風邪をひきにくい丈夫な体をつくるためには、バランスのとれた朝ごはんを食べることが大切です。上の図の食品を参考にして、朝ごはんを食べると抵抗力が付き風邪をひきにくくなります。



## あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

### ポパイオムレット



### さいりょう 材料 (2人分)

- たまご 卵 ..... 3個
- ベーコン ..... 12枚
- ぎゅうにゅう 牛乳 ..... 100ml
- フライドポテト ..... 50g
- ほうれん草 ..... 100g
- サラダ油 ..... 小さじ1
- しお 塩・こしょう ..... 少々

### つくり方

- ① ボウルに卵、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
- ② 1cm幅に切ったベーコン、フライドポテト、2cm幅にほうれん草の順に炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ③ ①に②を入れ、軽く混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。

みかんをプラスしてビタミンCアップ♪