

がつごう ちょうしょく
10月号 朝食だより

平成 30 年 9 月 25 日発行
大阪府立西淀川支援学校

あさ
バランスのよい朝ごはんとは・・・?!

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。特に主食のご飯などには、炭水化物が多く含まれています。それ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欠かせません。それに、筋肉や血の源になるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子をととのえるビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの副菜が加えられることで栄養バランスがよくなります。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

めん おやこ
麺つゆ親子どんぶり



ざいりょう りぶん
材料 (2人分)

ごはん・・・茶碗2杯分
とり肉・・・100g
たまねぎ・・・1/4個
しらす干し・・・小さじ2
卵・・・2個
めんつゆ (3倍希釈)・・・60ml
水・・・1カップ

つくかた
作り方

1. とり肉は一口大に、たまねぎはせん切りにしておく。
2. 鍋に麺つゆ、水を入れて、とり肉、たまねぎ、しらす干しを入れて煮る。
3. ②に溶き卵を入れて、好みの硬さで火を止める。
4. ごはんの上に③を盛る。

★「ヨーグルト」をプラスして、カルシウムを強化しよう！