



ごはん まあだ!?

令和5年度2号 朝倉郡学校給食会

新緑がまぶしくすがすがしい季節になりました。新しい学年やクラスでの生活にも慣れてきたころでしょうか。急に気温が上がる暑い日も増え、運動会もあり、体に変化についていくことができず、体調を崩してしまうこともあります。栄養バランスの良い食事や休養・睡眠をしっかりとって、楽しく学校生活を過ごしましょう。

今の“生活リズム”は大丈夫？

朝の目覚めごはんで生活リズムをととのえよう



朝の日の光をあび、ごはんを食べて体内時計をととのえる

朝ごはんのパワー



★かんたん時短★ エプロンメモ

春野菜のソテー

もっと簡単・時短に！おてがる朝ごはん

【材料（4人分）】

- ベーコン 2枚
- 人参 1/3本
- 玉ねぎ 1/2個
- キャベツ 1枚
- スナップえんどう 20個
- 油 適量
- しょうゆ 小さじ1
- 塩こしょう 少々

【作り方】

1. ベーコンと人参は短冊切り、玉ねぎは5mm幅のせん切り、キャベツは2cm幅にせん切りにする。スナップえんどうは、筋をとって水洗いをし、斜めに切る。ふわっとラップに包み500から600Wの電子レンジで約1分半加熱する。
2. フライパンに油を入れて熱し、ベーコンと玉ねぎ、人参を炒める。
3. 人参に火が通ったら、キャベツとスナップえんどうを入れて炒める。

朝ごはん大切な「簡単・時短・栄養」のある野菜炒め。前日から材料を準備しておけば、5分弱できあがり。また、炒めた野菜に水とコンソメやみそを入れたら汁物に早変わりです。



朝は時間がなく、とっても忙しいですね。もっと手軽に作れる朝ごはんを紹介します。みんなもレッツチャレンジ♪

◆食パンにツナとマヨネーズで「ツナトースト」



◆冷蔵庫や冷凍庫にあるおかずを一緒にいれたおにぎらず



冷凍食品のおかずや夕飯のおかずをいれてもOK!

家にある常備食を取り入れてお手軽・朝ごはん♪