



長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続くようです。夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

1日の始まりを朝ごはんんで元気に!!



朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんステップアップ 1・2・3

料理の品数が少ない人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

主食 + 主菜
主食 + 2品
主食 + 2品 + 汁物



ヒント①夕食のおかずをアレンジする

★ 食パンの上に、きんぴらやポテトサラダなど夕食のおかずをのせて、チーズをかけて焼く。



ヒント②冷凍した野菜を活用する

★ 冷凍のとろろと刻みオクラ、納豆をご飯にのせて簡単「栄養たっぷりネバネバごはん！」



★ 野菜ミックス+カップスープで、野菜たっぷりの「食べるスープ」に变身!



朝ごはんをステップアップさせるための **ヒント!**



ゴーヤチャンプルー

材料 【4人分】

- ・にがうり(ゴーヤ)・小1/2本
- ・木綿豆腐・1/2丁
- ・まぐろオイル漬け・80g
- ・にんじん・小1/2本
- ・卵・2個
- ・しょうゆ・大さじ2
- ・塩こしょう・少々
- ・ごま油・大さじ1

作り方

- ①にがうり(ゴーヤ)は、半分に切って、種と白いワタをきれいに取り、いちよう切りにする。塩もみをし、水で洗って水気を切っておく。
- ②木綿豆腐は3cm角、にんじんはいちよう切りにしておく。
- ③フライパンにまぐろオイル漬けを(オイルを捨てずに)入れて炒める。にんじん、ゴーヤと順に入れていく。
- ④にんじんが柔らかくなったら、木綿豆腐を入れて、しょうゆ、塩こしょうで味付けする。
- ⑤④に溶き卵を流し入れ、味をととのえ、最後にごま油を入れて仕上げる。

沖縄県の家庭料理が給食に登場します。

