

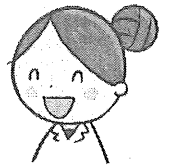
思いがけず、長い春休みを迎えてしまいました。2週間ほどが過ぎましたが、みなさん元気に過ごしていますか？給食が恋しい1ヶ月、おうちでの食生活のポイントや簡単レシピ、アレンジレシピを作成しました。何かお役に立てば、幸いです。

長い春休み おうちでの食生活のポイントは？

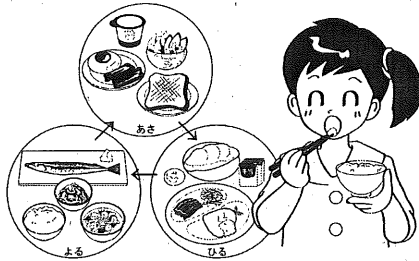


家にいると、つついお菓子をたくさん食べちゃうんだよね。ご飯があんまり食べられないこともあるなあ～。

自分で食生活を意識していく必要があるね。どんな食生活をしたらいいか、ポイントを見てみよう！



★3食食べよう！



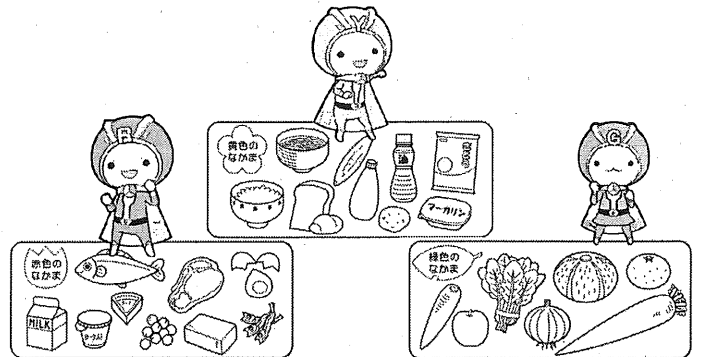
時間に余裕がある分、つつい生活リズムがくずれがち…。朝ご飯、昼ご飯、晩ご飯を食べることで、リズムも整ってきますよ。ご飯が食べられるよう、おやつは時間と量を決めてね！

★牛乳も飲んでね♪



給食がお休みの分、カルシウム不足が心配！おうちでも牛乳を飲んでね！

★3色の食品群をそろえよう！

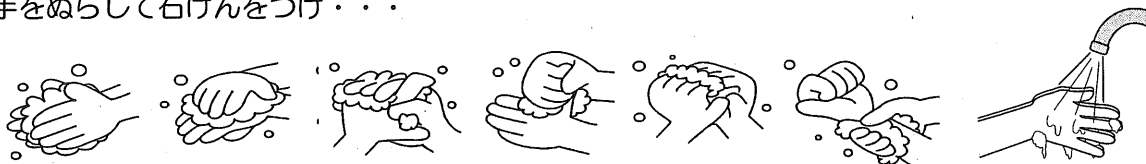


健康のため、新型コロナに負けない体を作るためにも、バランスのよい食事が大切です。とはいえ、そんなに難しく考えなくて大丈夫。ご飯に目玉焼きにキャベツの千切り。パンにヨーグルトにミニトマト。これでも一応3つの食品群がそろっています！もちろん、食品数が多ければ、さらに素晴らしい！

手の洗い方も復習！

外から帰ってきたときや食事の前、料理をする前には、手をきれいに洗うこともとっても大切です。手の洗い方をもう一度復習！

手をぬらして石けんをつけ・・・



手のひら → 手の甲 → 指の間 → 親指 → 指先 → 手首 → しっかり泡を落とす

Let's cook!

休みの間のお昼ご飯。自分で出来るメニューを見つけてみましょう!

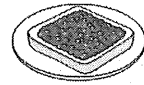
★ 学校ではなかなか出せないけど...納豆トースト

黄色と赤色の食品群がとれます。野菜スープがつくとバランスがいいね!

材料 1人分

食パン.....1枚
 バターorマーガリン.....少々
 小粒orひきわり納豆・半パック
 しょうゆ.....少々
 マヨネーズ.....お好みで

- ①食パンを焼く
 - ②バターをぬる
 - ③納豆にしょうゆを混ぜて、パンにのせる。
 - ④マヨネーズをかけて完成!
- *納豆をのせ、マヨネーズをかけてから焼いてもOK!
 ちょっとおいですが... (笑)



★ なんと1品で3つの食品群OK!パンキッシュ

材料 1人分

卵.....1個
 牛乳.....70ml
 (あれば生クリーム小さじ1)
 食パン.....1枚
 ベーコン.....1枚
 (サラダ用)ほうれん草・適量
 バター.....適量
 塩・こしょう.....少々

- ①卵を割って、牛乳、生クリームを入れて混ぜる。
 - ②パンをちぎって入れ、塩こしょうを入れて混ぜる。
 - ③細かく切ったベーコン、ほうれん草を入れて混ぜる。
 - ④バターをぬったグラタン皿などに入れ、オーブンかオーブントースターで焼く。フライパンでふたをして焼いてもOK! 3分焼いてひっくり返してさらに3分。
- *野菜は、玉ねぎやコーンなどお好みで何でも!
 ピザ用チーズを混ぜてもおいしいです。



★ これも1品で3つの食品群がとれる! お好み焼き風ご飯

材料 2人分

卵.....小2個
 キャベツ.....1枚
 コーン・ねぎなど.....お好みで
 かにかま.....2本
 ご飯.....軽く2杯
 油.....適量
 ソース・マヨネーズ.....適量
 かつお節、青のり.....適量

- ①キャベツは1cm角くらいに切る。その他の野菜も適当に細かく切る。コーンはそのままでOK
 - ②①の野菜にご飯を入れ、かにかまをほぐして入れる。
 - ③卵を入れ、ぐるぐる混ぜる。
 - ④全体に混ぜたら、油をひいたフライパンで焼く。中火でふたをして焼き、なんとなく表面が乾いてきたらひっくり返して、裏面も焼く。
 - ⑤ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて完成!
- *入れるものは、お好み焼きだけにお好みで何でもOK。
 豚バラとかのせて焼いてもおいしいよ!



★ 前日のオタ飯をいろいろ変身アレンジ!

カレーや → ご飯に混ぜて、チーズをのせて焼いたら、ドリア!



シチュー → グラタン皿に入れ、卵を割り入れてオーブントースターで焼けばたまごグラタン

ミートソース → ご飯にかけて、レタス、角切りトマト、チーズをのせればタコライス

→ ぎょうざの皮・市販のホワイトソースを重ねて焼けばラザニア♪

→ マッシュポテトをのせて焼けばシェパードパイ♪

→ ゆでたじゃがいもにかけて、チーズをのせて焼けば、ミートグラタン

