



こんにちは。まだまだコロナウイルスの影響で長い休みが続いていますね。こんな時こそ正しい食生活で体も元気にしないといけません。

自分の体は自分で守るという気持ちで料理に挑戦してみるのはいかがでしょうか？今日は前回の続きです！是非実践してコロナウイルスに負けないようにしましょう！！

#2

朝ごはんだけで1日を元気に！！

1日の始まりは朝ごはんから。しっかり食べて1日を元気に過ごしましょう！！

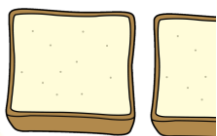
#1ではバランスよく食べるポイントについて紹介しました。“**主食（黄色）**，**主菜（赤色）**，**副菜（緑色）**をそろえる”でしたね。しかし、ただそろえるだけでは完璧とはいえません。そこで#2では必要な量について説明します。

主食：炭水化物

- ・ごはんだと茶碗1杯

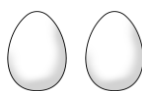


- ・パン（四枚切り）だと1.5枚



主菜：たんぱく質

- ・卵だと2個



- ・焼き魚だと1匹



- ・ウインナーだと4本



- ・納豆だと2パック



副菜：ビタミン

ミネラル 食物繊維

野菜は手のひら1杯分



※量は目安です。

1つの食材だけでなく様々な食品を取り入れましょう！！

- 例) ・卵1つとウインナー2本
・卵1つと納豆1パック

朝食レシピ

『お手軽サンドウィッチ』

<材料> 1人分

- ・食パン 1枚
- ・ゆで卵 1個
- ・ウインナー 2本
- ・きゅうり 1/3本
- ・レタス 2枚程度
- ・バター 適量

<作り方>

- ・ゆで卵は薄くスライス
- ・きゅうりは大きめの細切り
- ・パンにバター塗って具材をはさめば出来上がり

※塩、こしょう、マヨネーズはお好みで
※トマトなどの別の野菜でもgood!

今晚のおかず給食レシピより

『ツナマヨネーズ和え』

<材料> 4人分

- ・ツナ缶 1缶
- ・キャベツ 100g
- ・きゅうり 80g
- ・にんじん 30g
- ・マヨネーズ 25g
- ★・濃口醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・穀物酢 小さじ1/2

<作り方>

- ・野菜は細切りして茹でる
- ・冷まして水を切る
- ・★の調味料を混ぜ合わせておき、ツナ、野菜と混ぜ合わせる