

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕上県支所健康推進課
TEL0920-84-2311

10月5日、仁田小学校学校保健委員会で、「朝食について」の学習会に参加しました。保護者とともに野菜が摂れて簡単にできる朝食レシピで調理実習をしました。その一部のレシピを紹介します。



一人分栄養価
エネルギー...224キロカロリー
たんぱく質...8.4g

かんたんピザトースト

(子供が好きなピザ風のトースト。野菜をいっぱいのおせましよう)

材料(2人分)

食パン.....2枚
玉ねぎ.....小半分
ピーマン.....1個
トマト.....半個
スライスチーズ...2枚
ケチャップ.....適量
粒マスタード.....適量

作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマンは少し大きめのみじんぎりに(好みでよい。)し、フライパンで炒める。
- 2 トマトはブロック状に切る。
- 3 食パンに、1、2、調味料(ケチャップ、粒マスタード)をのせ、上からチーズのせて、オーブントースターで焼く。

玉ねぎ、ピーマンを炒めることによって、意外とたくさん野菜がとれて、野菜の臭みもなくなります。好みの切り方でよいのですが、ピーマンが嫌いな子には輪切りより、みじん切りにすると食べやすい場合もあります。切り方など調理法を工夫しましょう~



一人分栄養価
エネルギー...73キロカロリー
たんぱく質...5.6g

ほうれん草のシーチキン炒め

(野菜もしっかり食べましょう!お弁当にもいいですよ!)

材料(4人分)

ほうれん草.....1束
シーチキン.....小1缶
うすくちしょうゆ...小さじ1
塩.....少量
こしょう.....少量

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて、食べやすく切る。
- 2 シーチキンの油だけをフライパンで熱し、1を炒め、シーチキン、しょうゆを加え入れ、塩、こしょうで調味する。

ほうれん草はレンジで加熱したり、固ゆでにしたものをフリージング(冷凍)しておくと、短時間で調理できます。

忙しい朝!時間がいくらあっても足りない!

フリージング野菜、残り物、市販品、電磁調理器などを上手に活用しましょう~

朝ごはんは大人にも子供にも必要な脳の栄養になります。コーヒーだけで済ませる朝食では、いつまでたっても目が覚めません!朝食を摂る事の大切さを子供の頃から身につけさせることが子供達の将来の財産になります。大変だけど保護者のみなさん頑張ってくださいね!