



このおたよりは、香南市教育委員会こども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。
今回は、朝ごはんのお手軽レシピ【じゃこトースト】をご紹介します。

☆ しっかり食べよう朝ごはん ☆ 一日のスタートの食事である朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べる子



- ☆ 一日元気に過ごせる
- ☆ 体温が上がる
- ☆ 頭の働きがよくなる



朝ごはんを食べない子



- ☆ ぼんやりしたり、疲れやすい
- ☆ 体温があがらない
- ☆ イライラ、おこりっぽくなる

★朝ごはんを手早く作るには…

①前日の夜に下ごしらえしておく

野菜を切っておく・みそ汁の具を煮しておく など

②前日の晩ごはんをアレンジ

煮物を卵焼きに混ぜる・ポテトサラダをサンドイッチの具に など

③作り置きできるおかずを用意しておく

煮物やきんぴらごぼう など

【じゃこトースト】

[材料 1枚分] (3歳児は半分)

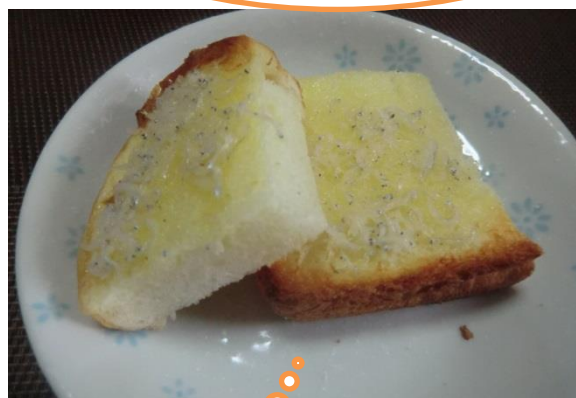
- 食パン 1枚
- しらす干し 大さじ 1
- マヨネーズ 大さじ 1/2

【作り方】

1. 食パンは、4等分する。
2. しらす干しとマヨネーズを合わせる。
3. パンに②を塗って、トースターで焼く。

参考

1、2歳児用には、パンの耳を切
って、スティック状にすると、手
に持って食べやすいでしょう。



1 ポイントアドバイス
しらすは、かちりでもOK!
きざみのりを振ると彩りがきれいになるよ♥

出来上がり!

次号もお楽しみに!