



5月の大型連休も終わり、徐々に日常生活に戻ってきたころだと思います。
5月に入ると、夏のように熱くなる日もありますので、水分補給を忘れずに体調管理に気をつけましょう。

* 食習慣チェック *

食生活を振り返ってみて、出来ているかチェックをしてみましょう

- 早寝、早起きをしていますか？
- 食事やおやつの時間を決めていますか？
- 子どもに食べやすい料理の工夫をしていますか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」など食事のマナーやお手本を見せていますか？
- 家族そろって食卓を囲む機会を設けていますか？
- 食事中はテレビを消していますか？
- 食事の片付けや後片付けを大人と一緒にしていますか？



★簡単アスパラベーコン巻き

【材料】

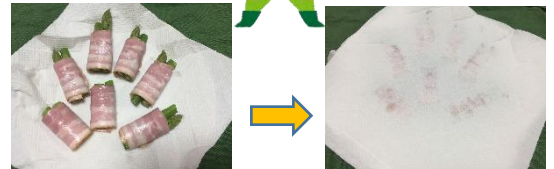
アスパラガス	適量
ベーコン	適量



電子レンジで加熱中、ベーコンの脂が飛び散りますので、必ず、アスパラベーコンをキッチンペーパーで上下を挟んでから加熱をしてください。

【作り方】

1. アスパラガスはベーコンの幅より長めに切る。
2. アスパラガス2～3本をベーコンで巻く。
3. 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、その上に②のアスパラベーコンをベーコンの巻き終わりを下にして置く。キッチンペーパーを上からかける。
4. ③を電子レンジで1分半～2分（500W）加熱する。
5. ④をフライパンで焼き、ベーコンの表面に軽く焼き色をつける。



ベーコンを電子レンジで加熱することで、ベーコンの余分な脂が抜けて、きゅっと締まるので楊枝がなくてもベーコンが外れません。また、アスパラガスも加熱されて柔らかくなるため、フライパンでサッと焼くだけで大丈夫です。電子レンジでの加熱のしすぎに注意しましょう。ベーコンは長さが半分のタイプで出来ます。