

新年度が始まり、一ヶ月が過ぎましたが、新しい環境には慣れましたでしょうか？  
緊張がほぐれてくると同時に疲れが出てくる時期でもありますので、十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。



## 健康対策課が YouTube チャンネルを開設しました

「香南市健康対策課」で検索してください。  
(ご覧になる場合は、通信料が別途発生する場合があります)

離乳食の進め方や離乳食のレシピ、簡単レシピを載せています。  
これから少しずつ、レシピの種類を増やしていく予定ですので、ご覧になってください。

和風スクランブルエッグは、忙しい朝ごはんにピッタリです。QRコードを読み取ると、作り方の動画が見れます。  
(ご覧になる場合は、通信料が別途発生する場合があります)



和風スクランブルエッグ

### ◆和風スクランブルエッグ

## 和風スクランブルエッグ

【材料 4人分】

卵	4個	かちりじゃこ	20g
カットわかめ	2g	しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	少々		

香南市食育キャラクター じゃこたん



1. カットわかめは水でもどす。ボウルに卵・かちりじゃこ・わかめ・しょうゆを入れて混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、①を入れてさっと炒める。

引用：「超！簡単朝ご飯レシピ」高知県保幼小中校 PTA 連合体連絡協議会