

# 上の甲だより 5月

今月の食育テーマ

## 朝食を食べよう

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまつた疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元氣な心と体をつくりましょう。



## 早寝・早起き・朝ごはん!



## 朝ごはんをステップアップ!



### 食べる習慣がない人

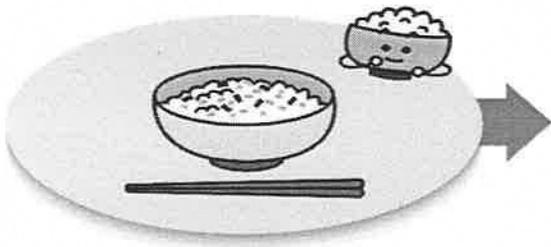
まずは、主食を食べることを目指しましょう。

### 主食を食べている人

主菜・副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



## 朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<b>主食</b>  ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん	<b>主菜</b>  ウィナー、ちりめんじゃこ、納豆、豆腐、ちくわ、ハム	<b>副菜</b>  コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、もやし、乾燥わかめ	<b>果物</b>  みかん、いちご、バナナ
<b>牛乳・乳製品</b>  チーズ、牛乳、ヨーグルト			

作ってみませんか

## 今月の献立から「辛子入りれんこんサラダ」



### 【作り方】

- ①ハムは5mmの短冊切り、れんこんは薄切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②野菜はゆで、ハムは蒸して冷やす。
- ③調味料を合わせて、材料とあえる。

【材料 4人分】

○ハム	40g	○レモン果汁	小さじ1/2
○れんこん	160g	○薄口しょうゆ	小さじ4/5
○きゅうり	20g	○ごま	小さじ1
○にんじん	50g	○ねりからし	少々
○マヨネーズ	25g		
○酢	小さじ1		