

夏休みもあっという間に過ぎ、2学期が始まりました。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活を取り戻しましょう。

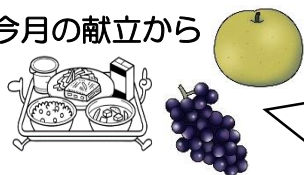
朝ごはんて熱中症予防！

今年の夏は今までにない暑さです。朝夕の風は少し涼しさを感じられるようになりましたが、まだまだ暑い日が続きます。元気に午前中を過ごせるように、朝ごはんをしっかりと食べてくれることが大切です。

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
<p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>

今月の献立から



9月のデザートは旬の梨やぶどうです。梨は今年も3年生が社会で学習している「松戸の梨」。「豊水」からはじまり「秋月」「新高」などを予定しています。
果物はビタミンも水分もとれるので熱中症予防にも役立ちます。

納豆豆腐丼



ポイント

- ◆ 食欲がない夏場など、冷奴感覚で食べられます。
- ◆ 大豆と豆腐を使用しているので、たんぱく質だけでなく、カルシウムもたっぷり入っています。

主な材料(1人分)



作り方

①豆腐を1.5cm角に切り、水気をきる。



②カップ納豆はしょう油、辛子を加えてよくかき混ぜる。



③丼ぶりにご飯を盛り、その上に豆腐、納豆、ちぎったのりをのせて出来上がり。



材料(2人分)

- ご飯 2杯
*写真は1人分110g
- 豆腐 150g (1/2丁)
- カップ納豆 30g×2個
- 焼きのり 1g(2枚)



ゴロゴロチーズの塩昆布おにぎり



ポイント

- ◆ 火を使わずに常備品であつという間におにぎりができます。
- ◆ 成長期に必要なカルシウム量が1/3 取れます。

主な材料 (1人分)



作り方

- ① チーズを手でちぎる。
- ② 材料をすべて混ぜ、4つに分け握る。
※ひとり おにぎり2個分

材料 (2人分)

- 温かいご飯 440g
- プロセスチーズ 4個 (60g)
- 塩昆布 大さじ2 (10g)
- 白いりごま 大さじ2 (10g)
- ちりめんじゃこ 大さじ2 (10g)
- 削りがつお 小2袋 (3g)