

2019年 食事 11月

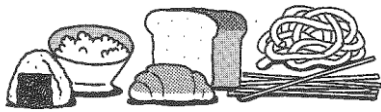
朝晩、肌寒い日も増えてきましたね。

朝ごはん、食べていますか？寒くなる季節、温かい食べ物を食べて、心も体もホッとゆるめましょう。

朝ごはん食べて身体ぽかぽか

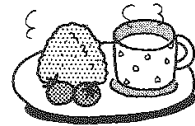
脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を食べよう

脳を動かすエネルギー源は、糖質！ = **主食**



朝、忙しい人も何か少しでも食べましょう

冷凍おにぎり
ホットミルク
プチトマト
または季節の果物



体を温かくするのはたんぱく質 = **主菜**



インスタントスープに
ごはんを入れてリゾット風に…

納豆ごはんまたは鮭ごはん
インスタントみそ汁またはスープ

つくる習慣がついたら



食べる習慣ができれば

手づくりへ
ステップアップ
してみましょう!!

朝ごはんを食べないと寒いです。



今月の保育園レシピ

朝忙しい時間に簡単に出来る一品を紹介します。切り身を冷凍して常備しておくとう便利です。

魚のごま味噌焼き

<材料>大人2人+子ども2人分
魚…3切れ(大人60g、子ども30g)
酒…6g
味噌…8g
すりごま…4g

*魚はかじき、白身魚、サバ、さわら、生鮭など

<作り方>

①酒、みそ、すりごまを合わせる
②上の面に①を塗り、オーブン200°C10分〜焼く。
フライパンの場合は、片面を焼いて裏返したあと、上の面にごま味噌をのせて焼く。

とても簡単！前日から味噌だれに漬けておくと、朝焼くだけですみます。

(フライパンだと焦げやすいので注意して下さい)