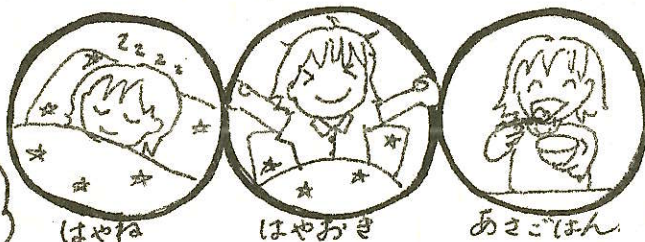




たなばた
セタワ

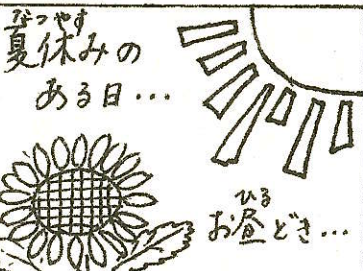
つくって
みませんか?

気温が高い日が増えてきました。
もうすぐ夏休みに入ります。楽し
みな反面、生活リズムがくずれやす
い期間です。一日3回の食事を
なるべく同じ時間にとるように
して、生活リズムを保ちましょう。

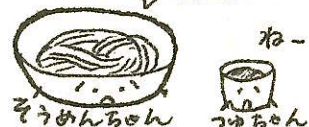


食育まんが

夏のお昼ごはん



わたしたちだけじゃ
さびしいね..



わたしたちも
いれて〜!!



えいようまんてん
だね!!



ひき肉とナスのドライカレー

◎ざいりょう◎ 4人分

あいびき肉... 200~300g
たまねぎ... 1個(みじん切り)
しょうが... ひとかけ(みじん切り)
ナス... 2本(コロコロ)

カレー粉... 大さじ1½

① しょうゆ... 大さじ1
② 塩こしょう... 少々

③ オリーブオイル... 大さじ3

④ パウパライになるまで汁気もとばすのか
まじり混ぜ日もちのコツです。冷蔵で3日くらい保存できます。

◎つくりかた◎ ごはんがススム!

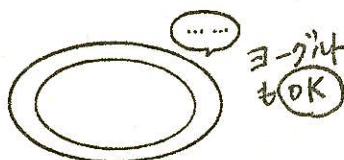
① 中火であたためたフライパンに
油を入れ、ナスを入れこげ目が
ついてしんなりするまで炒める。

② ナスをいったん取り出し玉ねぎ
としょうがを入れ炒める。

③ 火が通ったらひき肉とカレ
ー粉を加えて炒め、パラパラに
なったらナスを戻し、④で味を
つける。

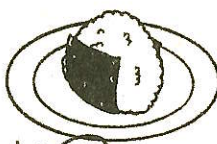
要チェック! 朝ごはん何を食べていますか?

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、
おにぎり、トーストなど、
少しでも食べてみましょう。

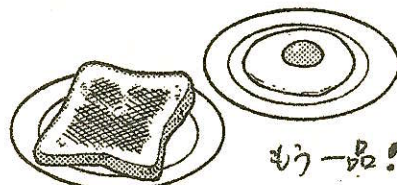
主食のみ



インスタントもOK

みそ汁やサラダ、ヨーグ
ルトなど一品食べるものを
増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、
栄養バランスのとれた朝ご
はんを目指しましょう。