



しょく いく 食育だより



あさ つく た
「朝ごはん」を作って食べよう!



あさ はん いちにち げんき
朝ごはんは一日の元気のはじまり。

あさ た かつどうてき げんき はい
朝ごはんを食べることで活動的になり、元気のスイッチが入ります。

せいかつ ととの
また、生活のリズムを整えます。

かんたん あさ しょうかい
おうちで簡単にできるバランスよい朝ごはんのレシピを紹介します。

うく 作ってみよう♪さけマヨのおにぎり

ざいりょう

材料

こぶん (2個分)

- ・ごはん 200g
- ・のり(おにぎり用) 2枚
- A [さけフレーク 大さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ1

※マヨネーズの量は好みで
ちょうせい 調整してください。

い あ
①ボウルにAを入れてまぜ合わせる。

はんぶん はんぶん りょう い
②ごはん半分に①の半分量を入れて、
さんかく
三角にきる。

ま
③まわりにのりを巻く。



さけマヨ

できあがり♪

さけフレークの代わりにツナや
ふうみ
カニ風味かまぼこでもおいしくできます。

