



きゅうしょくだより

春の号

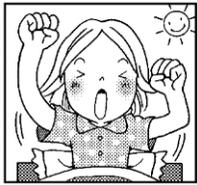
令和7年度 合志市栄養部会
合志市立西合志南中学校

暖かい、期待いっぱいの春がやってきました。もうすぐ春休みもやってきます。春休みは新しい学年を元気に迎えるための準備期間です。生活リズムを整えながら次のステップへの準備をしましょう。

早起き・朝ごはん・早寝で、元気に新生活を!!

みなさんは、早起き・早寝をして朝ごはんを食べていますか？

栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。春休み、毎日の食習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・朝ごはん・早寝を実践しましょう。



お手伝い 自分にできることを探そう

家事には、食材の準備や調理の手伝い、配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。家族の一員として手伝えることを探してやってみましょう。

献立を考える



食材の準備



下ごしらえ



調理の手伝い



ごはんをよそう



配ぜん



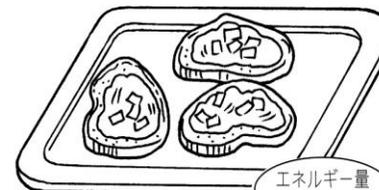
お茶を入れる



食器洗い

春休みにはおやつをつくってみませんか？

間食レシピ ~じゃこトースト~



エネルギー量
約223kcal

(材料・3個分)

フランスパン 3cm程 万能ねぎ 2本
ちりめんじゃこ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2
牛乳 小さじ1 練りがらし 小さじ1/2

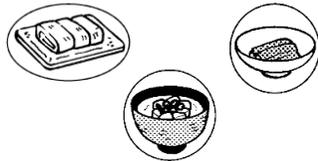
(作り方)

- ①フランスパンを1cmくらいの厚さに切る(3枚)。
- ②万能ねぎを小口切りにする。
- ③②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜあわせる。
- ④①の上に③をのせる。
- ⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

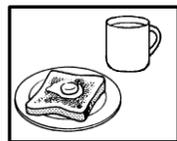
いつもの朝食にプラス1品



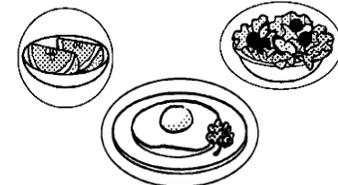
+



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。



+



朝食を食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？「菓子パン」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう一品増えるように努力してみましょう。夕食の残りを利用する、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので自分なりに考えてみましょう。