



休校が長引いていますが、開一中のみなさんは元気になっていますか？
今月も、みなさんに給食を提供できなくなり、とても残念です。給食室では、みなさんにおいしい給食を提供できる日を楽しみにしています。休校中に、生活リズムは乱れていませんか？学校再開の日のために、生活リズムは整えておきましょう！

● 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

 頭(脳)の スイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	 体の スイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	 おなかの スイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
---	--	--

● 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

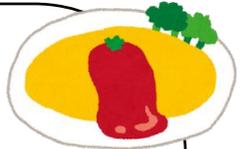


調理前、調理後の手洗いを忘れずに!
また、成長期に必要なカルシウムもしっかりとってくださいね!牛乳をコップ1~2杯飲むようにしましょう。

簡単料理にチャレンジ!!

休校中に、家事の手伝いをしている人も多いと思います。この機会に簡単にできる料理を覚えてみましょう。お昼ご飯にちょうどいい、「電子レンジ」だけで、できる料理を紹介しますので、チャレンジしてみてください。

電子レンジでオムライス (一人分)



材 料	ケチャップライス	
●	温かいご飯	お茶碗1杯
●	冷凍ミックスベジタブル	スプーン2杯
●	ツナ缶	1/2缶
●	塩コショウ	適量
●	ケチャップ	カレースプーン2杯分

しっとり卵

●	卵	1個
●	マヨネーズ	デザートのスプーン1杯分

- 作り方
- ① ケチャップライスの材料を耐熱のお皿に入れ、よく混ぜ、ラップをして、電子レンジで1分加熱する。
*出してみても、ミックスベジタブルがまだ冷たかったらさらに20秒ほど加熱する
 - ② 卵の材料をお茶碗などで、よく混ぜる。
 - ③ 平たい、お皿(電子レンジOKのもの)にラップを敷き、その上に②を流し入れ、電子レンジで1分程度加熱する。
 - ④ ③の上に①のケチャップライスの乗せ、ラップごとご飯を巻いて、形を整え、逆さにお皿に盛りつける。
 - ⑤ ケチャップをお好みでかけて完成

手洗い

