

Healthy.3

3月号

「よりよい食生活をめざそう」

一年間をふり返いましょう！


この一年間のリーフレットで、様々な話題を取り上げてきました。参考にさせていただけたでしょうか。今回は、一年間のまとめとして自分の食事をふり返ってみたいと思います。

次の項目を（できた、だいたいできた、できなかった）に分けてみましょう。

朝食は毎日
食べましたか？



赤黄緑のはたらきの食べ物が
そろっていますか？




給食は
好き嫌いなく
食べましたか？




夕食で野菜を食べましたか？




食事は決まった時刻
に食べましたか？




夜食、間食をとり過ぎません
でしたか？



カルシウムを
とりましたか？
(牛乳、小魚、海藻など)



よくかんで、
ゆっくり
食べましたか？



食事の準備や
後かたづけが
できましたか？



家の人と、楽しく食事をしま
したか？



できた	()	個
だいたいできた	()	個
できなかった	()	個

いくつありましたか？
「できた」が少しでも
多くなるように
がんばりましょう。

「みんなで楽しく食事をする」ことが、大切だと言われています。
家族と一緒に楽しい食事を心がけましょう。

= 給食のレシピ紹介★ハニーフレンチトースト =

【材料】(4人分) <ul style="list-style-type: none">スライスパン 8枚牛乳 120mL無塩バター 8gはちみつ 28g三温糖 12g卵 Mサイズ 2個分	【作り方】 <ol style="list-style-type: none">牛乳は電子レンジまたは、湯せんで人肌程度に温めておく。無塩バターは電子レンジまたは、湯せんで溶かしておく。 (温め過ぎると混ぜるときに卵が固まってしまうので注意)★ オープンを170℃で予熱しておく。1と2、はちみつと三温糖、卵を加え、混ぜ合わせる。3にスライスパンを漬け込み、クッキングシートを敷いた鉄板へ並べ、オーブンで170℃15分程度焼く。 (焦げないように焼き色を見ること)きつね色に焼けたら、できあがり。 <p>給食ではオーブンで焼いていますが、フライパンで焼いて作ることも可能です。</p>
--	--