

# 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 =

<p>【材料】(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライスパン 8枚</li> <li>・牛乳 120mL</li> <li>・無塩バター 8g</li> <li>・はちみつ 28g</li> <li>・三温糖 12g</li> <li>・卵 Mサイズ 2個分</li> </ul>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 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。</li> <li>2 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)</li> <li>★ オープンを170℃で予熱しておく。</li> <li>3 1と2、はちみつと三温糖、卵を加え、混ぜ合わせる。</li> <li>4 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)</li> <li>5 きつね色に焼けたら、できあがり。</li> </ol> <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>
---	---