

家庭数

食育だより 令和5年冬休み号 朝霞市立朝霞第六小学校

今年もあとわずかになりました。この1年間元気にすごせましたか？

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。かぜなどの感染症も流行しています。体調をくずさないように手洗い・うがいをしっかりしましょう。冬休みを楽しくすごせるように、1日3食を規則正しくとり、十分なすいみんをしてよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。



★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」





冬休み！朝ごはんを食べよう



冬休みも、しっかり朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。お家で簡単にできるレシピを紹介します。ぜひ、作ってみてください。

火も包丁も使わない



ほくほくポテトサラダ

おいしいじゃがいもを使って作る本格的なポテトサラダのかんたんレシピ!!
朝ごはんの一品としてもすぐに作ることができますよ☆

<材料> 約4人分

- じゃがいも(中) 2こ
- とろろこし(缶) 1/2缶
- きゅうり 1/2本
- ハム 2枚
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩こしょう 少々
- 牛乳 小さじ1

今回活かす
便利な調理器具トリオ



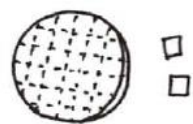
<作り方>

① じゃがいもを洗い、**ピーラー**で皮をむいたら、1こずつラップにゆつたり包み、電子レンジで約6分間加熱します。
(さらに耐熱ボールに入ると、加熱後安全です)



1こ(約150g)あたり3分がめやす

④ ハムは **キッチンばさみ** で食べやすい大きさに切ります



② じゃがいもがやわらかくなったら、スプーンなどでつぶし、冷まします。やけどしないように、「湯気(ゆげ)」に気をつけながら、熱いうちにつぶしておきましょう。

⑤ ②、③、④とコーン(汁)合わせて、マヨネーズと牛乳で和え、塩こしょうで味をととのえます。



③ きゅうりを洗い、**スライサー**でうすい輪切りにします。塩こしょうをふいておくとしんなりやわらかくなります。



↑ "塩もみ"と"調味"の合わせ技です

ポイント

牛乳を少し加えると、マヨネーズがゆるみ、混ぜやすくなると同時に味もなめらかになります

ほかにも

ツナの缶づめ、豆の水煮を入れても Good♡