

朝食で温活！

最近、スープのCMなどで「温活」という言葉があります。「朝は体を温めた方が、目が覚めやすく動きやすい」ということです。

特に、冬は眠っている間に体温が下がり、体が固まってしまいかち。生活リズムを整えるためにも、朝に体を温めるのは大切です。

では、体を温めるにはどうすればいいのでしょうか？

一番効率がいいのは、「温かいご飯を食べること」です。

スープに野菜をたっぷり入れて具たくさんにするのもおすすめ。前日の夜に作りおいておくくと便利です。

また、パンに具を乗せて焼くのもいいかもしれません。今回は食育だよりに「鮭ピザトースト」のレシピを載せましたので、ぜひ活用して下さいね。

温かいご飯を食べて、病気に負けない強い体を作りましょう！



☆朝食おすすめメニュー☆
 忙しい朝、10分でできる簡単ピザ
鮭ピザトースト (2人分)

材料

食パン(6枚切り)2枚、鮭フレーク小さじ2、キャベツ2枚、スライスチーズ2枚、ケチャップ少々

作り方

- ①食パンにケチャップをぬり、千切りキャベツ、スライスチーズ、鮭フレークの順でのせる。
- ②トースターやオーブンで、チーズが溶けてパンの耳がカリッとするまで焼く。
- ③焼けたら、食べやすく切って皿に盛り、完成。



鮭フレークは、残った焼鮭でも可。寒い冬は、朝食に温かいものを食べて体を温めましょう！

クッキング・まゆ玉作り

おいし〜★



どんど焼き



野菜の収穫・小かぶ

小かぶの塩昆布づけにしてたべたよ〜♥★

立派な小かぶ！！



一年間風邪をひきませんように・・・