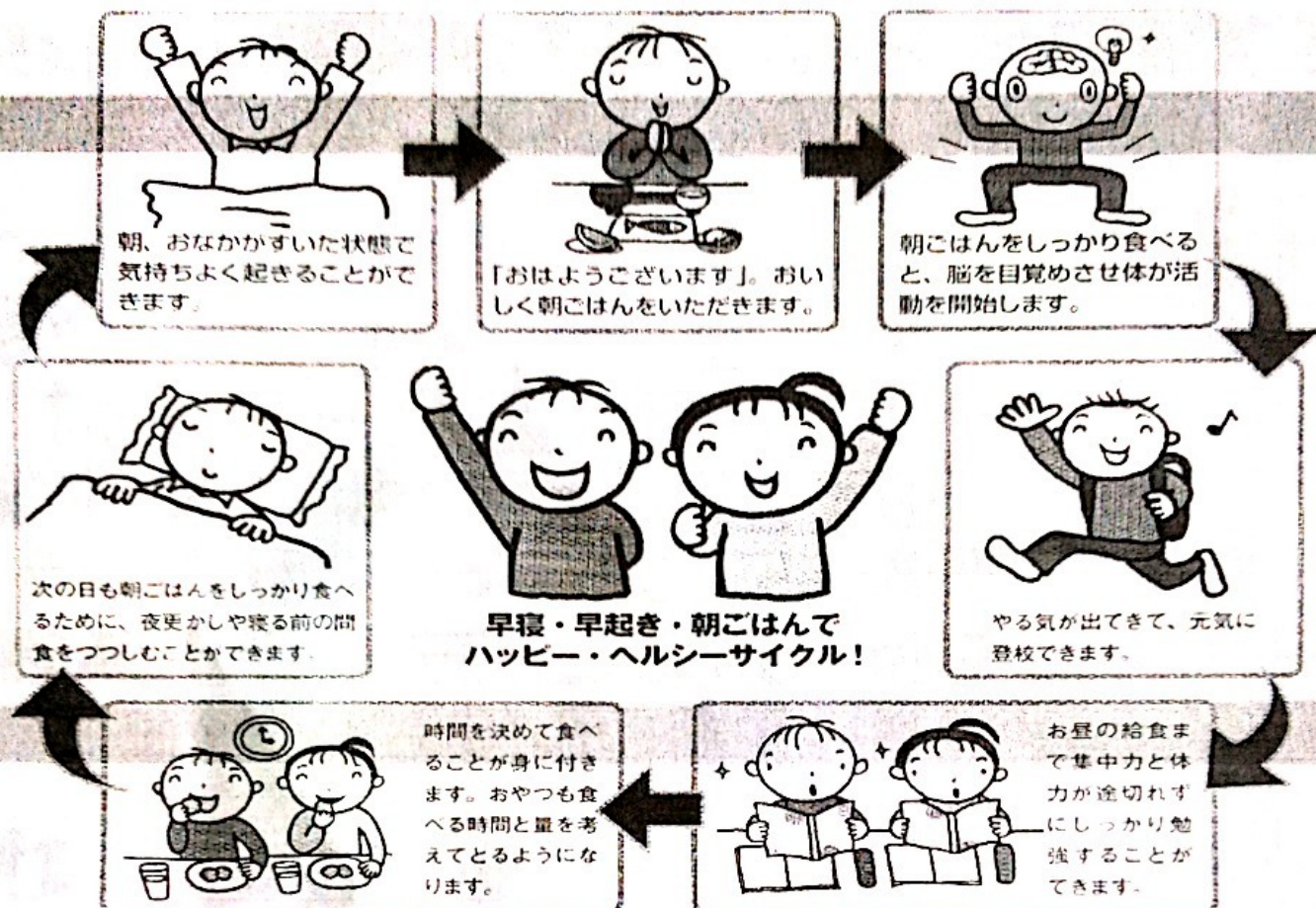


寝・早起・しっかり朝ごはん!!

食育だより
平成25年5月

新年度が始まり、早くも1カ月が過ぎました。子どもたちも新しい環境に慣れつつある頃ではないでしょうか。5月の始めにはゴールデンウィークがあり、旅行や遊びの計画を立てているご家庭もあると思います。しかし、この時期は『五月病』という言葉があるように、体調を崩しやすくなる時でもあります。『五月病』にならないようにするためには、規則正しい生活を心がけ、3度の食事をしっかり食べることが大切です。



ゴールデンウィーク中も、お休みだからといって夜更かしや朝ねぼうをせず早寝・早起き・しっかり朝ごはんを心がけて、家族みんなで元気に過ごしてくださいね。

◆「簡単野菜レシピ」今月の愛知の野菜〈たまねぎ〉を使って… 新たまねぎとトマトのさっぱりマリネ



〈材料〉4人分
新たまねぎ
トマト
パセリ
かいわれ大根

1個半
2個
適量
適量



お酢 大さじ3杯
オリーブオイル 大さじ3杯
塩こしょう 適量
しょうゆ 大さじ1杯
砂糖 少々

※お酢はお好みでレモン果汁にしてもおいしいです。

〈作り方〉

- ① たまねぎは薄切り、トマトは2cm角の角切りにする。(新たまねぎは甘いので、水にさらさなくてもよいです。)
- ② ★の調味料をよく混ぜ合わせ、①のたまねぎとトマトに和える。
- ③ 盛り付けの際に、パセリとかいわれ大根をお好みで添えてできあがり。

こってりとした料理と相性バツグンです。
お口の中がさっぱりするだけでなく、余分な油の吸収を防ぐ効果もあります。
残ってしまったら、パスタと絡めて食べてもおいしいですよ。

