



夏休みが始まります。授業や部活動などがある日もありますが、学校生活と違い、1日を自分のペースで過ごす時間もできるかと思えます。しっかり目標を立てて、有意義な夏休みを過ごしていきましょう。

宿題：朝ごはんづくりにチャレンジしよう!!



この夏休みは「朝ごはんづくり」にチャレンジしてみましょう。なお、「朝ごはんづくり」は、夏休みの宿題の1つにしています。

①夏野菜を1種類以上使った朝ごはんを一品以上作る。(※もちろん、一食分でも良いです。)

②作った朝ごはんの写真をタブレットで撮る。

③学年・出席番号・名前・写真・献立名・使った夏野菜・おすすめポイントを入力し、ロイロノートに提出する。

資料箱：ロイロノートの学内共有→食育 ※ここに参考資料・提出様式が入っています。

提出箱：ロイロノートの全校道徳→食育【朝ごはんづくりにチャレンジしよう】

締 切：9月4日(月)まで

何品も作ったり、高価な食品を使ったりする必要はありません。

冷蔵庫などにある身近な夏野菜を使って、まずは、自分で自分の朝ごはんを作ってみることが大切です。

朝ごはんづくりのポイント？

- ・短時間で、簡単につくることができる。
- ・栄養のバランスがとれている。

【朝ごはんの例】



夏野菜の特徴は？



- (1)ビタミンAやB1・カリウム・水分などをたっぷり含んでいる野菜が多く、夏バテや熱中症などの予防効果があると言われています。
- (2)緑黄色野菜が多く、彩り豊かな料理を作ることができます。
- (3)油との相性が良い野菜が多いので、油を使うと野菜に含まれている栄養素の体への吸収率がアップします。

【おすすめ夏野菜】

きゅうり・なす・トマト・かぼちゃ・ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・ししとう・オクラ・えだまめ・とうもろこし・ゴーヤ・とうがん・しそ など