

給食だより もぐもぐ

令和8年度5月号
香川県立香川中部支援学校

新生活の**疲れ**が出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---

給食レシピ



～さつき蒸しパン～

材料と分量 (4人分)

- ・ホットケーキミックス・・・160g
- ・えだまめピューレ・・・60g
- ・牛乳・・・80cc
- ・卵・・・1個
- ・レーズン・・・20g

作り方

- ① ボウルに卵、牛乳、えだまめピューレを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ アルミカップなどに②を流し入れ、レーズンを散らして蒸し器で15分程度蒸す。
- ④ 竹串をさしてみて生地が付いてこなければできあがり。



えだまめピューレはゆでたえだまめをミキサーにかけ、ピューレ状にしたものです。えだまめの色が新緑の青菜をイメージしています。えだまめがなければ、ゆでたほうれん草などでも代用できます。蒸し器がない場合は、フライパンに2センチ程度水を張り、耐熱皿にカップをのせて蒸すこともできますよ。

