

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



朝ごはんは脳と体の目覚まし時計！！

寒さをふきとばせッ！！ぽかぽか朝ごはん★

「寒くて布団から出られない」「朝は忙しくて作る時間がない」という方でも、

簡単にできる朝ごはんの工夫をいくつかご紹介します ♪♪♪

♪ **あたたかい飲み物を飲む**…食べる時間がなくても、**ホットミルクティー**などを飲むだけでも**体は目覚め、体温も上がります**

♪ **残り物の食材を利用する**…一口の大きさに切った食パンをグラタン皿に並べ、夕飯の残り物のシチューなどをかけてチーズをのせ、オーブントースターで焼けば**パングラタン**に大変身です

♪ **体を温める食材を食べる**…しょうがや唐辛子等が体を温める食材の代表として有名ですが、**たんぱく質を多く含む食品にも体を温める作用があります。卵や納豆などの食材も取り入れましょう**

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



ビタミンたっぷり旬野菜、「春菊」です

* 「春菊」とは、春になると菊に似た黄色い花を咲かせることからついた名前ですが、関東と関西で葉の形、茎の長さなどの違いがあり、関西では菊菜と呼ばれています。

* 栄養成分は、**ビタミンA、B、C、カリウム、マグネシウム、鉄分**を豊富に含んでいます。



そろそろ3月3日「桃の節句」ひな祭りですね。雛人形に、「桃の花」「お白酒」「草餅」「ひし餅」などを供え、女の子の健やかな成長と幸せを願います。また、お祝いの料理として、鯛や蛤の料理（吸い物など）や、ちらし寿司が食卓に並びます。そこに旬野菜「**簡単春菊のしらあえ**」も添えてはいかがでしょうか！！



<材 料>

- 木綿豆腐（茹でて軽く水切り） 1丁
- 春菊（軽く茹でて2cm長さに切り） 1/2把
- A [マヨネーズ 大さじ1、すりゴマ 小さじ1
- さとう 小さじ1、しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① ボールに豆腐とAを加え、スプーンでつぶしながらよく混ぜる