

家庭クラブ新聞

第3号

平成28年1月27日

2年3組 栄村♡西

☆ 加世田高校 朝食プロジェクト ☆

先月、中学生にパワーポイントを使って朝食の大切さをアピールしました。



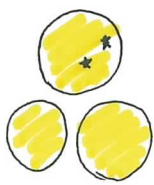
受験に向けての朝食の大切さ

集中力が上がる

バランスよく食べることで脳によいほたらく。

加世田高校 オリジナル ♪

カボチャクッキーの紹介



地産地消で作っている

カボチャ、塩、ゴマを使っているところに注目 ♪

オススメ 朝食メニュー

おにぎらず & 茶節風ごはん

◎ 茶節風ごはん レシピ ◎

- ① ごはんの上に
しらす干し入り炒り卵、笑鳥ささみ、みそ、かぼちゃ、
かつお節 をのせてドレッシングかお茶をかける。
 - ② ネギやゴマ、きのこなどのせれば 完成!!!
- △ 食べやすいですが、よく噛んで 食べましょう △

☆ かんまつ類を食べよう ☆

かんまつ類の皮に多く含まれる香り成分である **リモネン** は

「おにぎらず」

- ① 体内時計を整える、② 疲労回復後の食欲増進効果、③ 風邪予防 などの作用を持ちます。

お知らせ
2/2(火) ~ 2/9(火) 朝ごはん食べようキャンペーン日
最終日 2/9(火) には料理講習会も実施します!

オススメのかんまつ類朝食



キンカンジャム

+



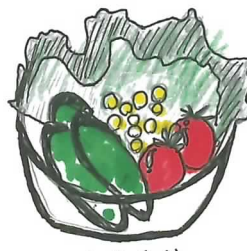
パン

+



牛乳

+



サラダ

急がしい朝の



かんまつ類を朝食に食べると、リモネンが目を覚ましてくれる効果があります。

今、南さつま市では **キンカン** が美味しい季節なので、みなさんぜひ、朝食で味わってみて下さい!

ネーミング募集中!!!
家庭科室にある上。
お心募用紙。

旬のキンカンを食べましょう!