

10月

給食だよ



朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調をくずしやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

6年生の朝食レシピ紹介

6年生が夏休み中に家庭で作った朝ごはんです。
ぜひ、ご家庭の朝ごはんに作ってみてください。



カレートースト

<材料>

食パン・・・1枚
カレー・・・適量
チーズ・・・適量

<作り方>

○食パンにカレーをぬる。
○チーズをのせる。
○トースターで焼く。



前日の残りのカレーをパンにのせると食べやすい朝ごはんになりますね。

レタスとハムのスープ

<材料>

レタス・・・1/2枚
ハム・・・1枚
コンソメ・・・小さじ1
水・・・150ml

<作り方>

○鍋に水を入れ沸騰させる。
○レタスとハムをちぎって入れる。
○火がとおったら、味をつける。



包丁を使わずに作れるのがいいですね。

残り野菜の卵とじ

<材料>

前日夜の野菜炒めの残り
たまご
油

<作り方>

○野菜炒めの残りとなまごを混ぜる。
○フライパンに油を入れ、炒める。

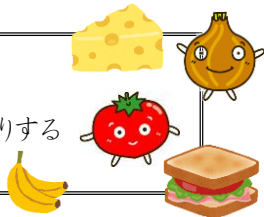


前日の残りの野菜炒めを使って卵とじを作るのは環境にも優しくたくさんの野菜を食べられて、とてもいいですね。

他にもこんな工夫がありました。

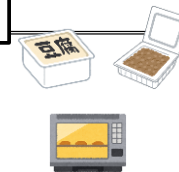
栄養を考えるために・・・

- フレンチトーストの牛乳を豆乳にする
- みそ汁やサラダに野菜をたくさん入れる
- パンに野菜やチーズをのせたりはさんだりする
- 果物を食べる



かんたんに作るために・・・

- 納豆や豆腐、ヨーグルトなど開けたら食べられるものを活用する
- 電子レンジを活用する
- 市販のカット野菜を利用する
- 前日に準備をする



いつもの朝ごはんに
一品プラス

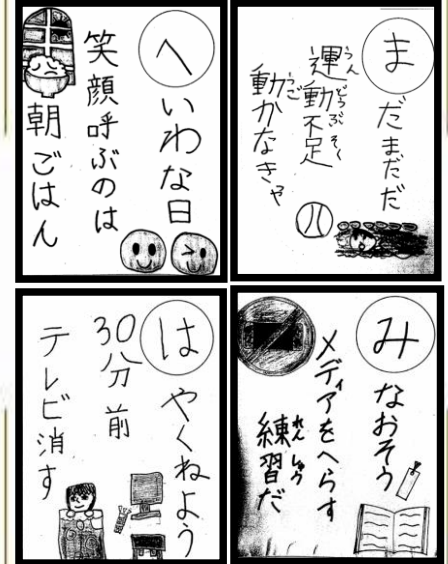


※9月28日(月)から「元気いっぱい週間」です。

早寝早起きをして、いろいろなものを食べて登校しましょう！
おうちの人と簡単な朝ごはんを作ってみるのもいいですね。



げんきいっぱい かるた
185年1組



あさ
朝ごはんから
やさしい
野菜を
た
食べよう！

あさ
朝ごはんを食べないと、
1日に食べることのできる
野菜の量がぐんと減ってしま
います。

