



ちょうしょく

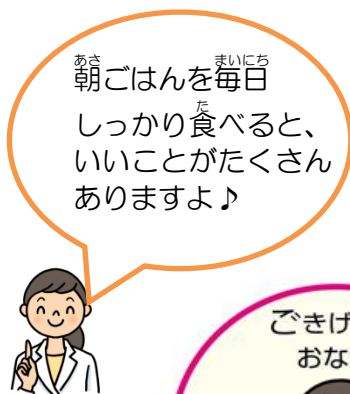
がつこう

朝食だより 3月号

令和2年3月
大阪府立東淀川支援学校

あ・さ・ご・は・ん♪

あさ 朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です



あさ 朝ごはんを毎日
しっかり食べると、
いいことがたくさん
ありますよ♪



あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

<キャベツの昆布和え>

ざいりょう	りぶん
[材 料]	2人分
キャベツ	120 g
しおこんぶ	3 g
しお	少々

[作り方]

- 1) キャベツは一口大のざく切りする。
- 2) 耐熱ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- 3) ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。



野菜が足りないと思うとき、「野菜あと一皿(100g)」をプラスしよう!

今年度の朝食レシピについて、学校HPに掲載しています。ご覧ください。