



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 11月号

令和元年 11 月
大阪府立東淀川支援学校

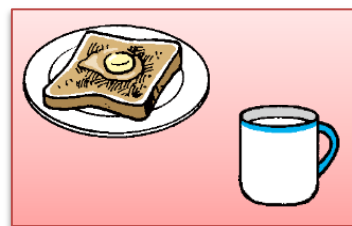


ちょうしょく

いっぴん

いつもの朝食にプラス一品！

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べることが基本ですが、栄養のバランスも大切です。いつもの朝ごはんには主食、主菜、副菜はそろっていますか？いつもの朝ごはんを見直して、そろっていない場合は主菜・副菜などをもう一品プラスしてみましょう。



具を混ぜて
焼く



具たくさんに



作り置きで
手軽く



など

炒り卵にして
具と炒める



レンジで蒸すと
野菜の量も up！



くだもの



一日の元気の源をチャージして頑張りましょう！！

あさかんたん 朝ごはん簡単レシピ

<きゅうりのピリ辛漬け>

ざいりょう
[材料]

りふん
2人分

きゅうり 1本
{A}

トウバンジャン 小さじ 1/2

しょうゆ 小さじ 2

酢 小さじ 2

つく かた
[作り方]

- 1) きゅうりは、両端をおとし、たて2等分にする。
- 2) 切り口を下にして並べ、めん棒等でたたいて、ひび割れさせる。
- 3) それぞれをたて2等分し、2～3 cm 長さに切る。
- 4) ボウルに入れて{A}を加えて和える。

