



ちょうしょく

がつごう

朝食だより 11月号

令和元年 11 月

大阪府立岸和田支援学校

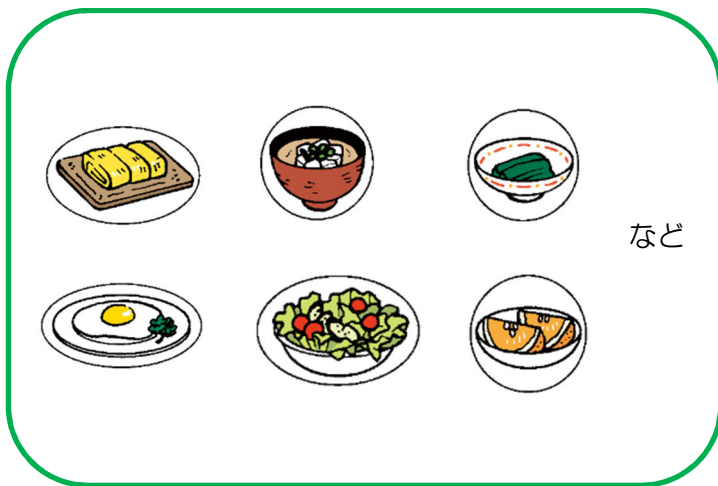
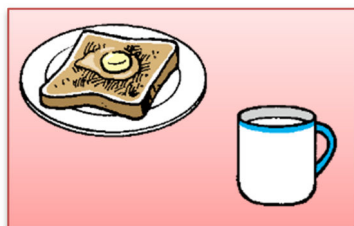


ちょうしょく

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。



など

一日の元気の源をチャージして頑張りましょう！

朝ごはん簡単レシピ

<もやし炒め>

ざいりょう
[材料]

ひとりぶん
1人分

もやし 100 g

{A}

ごま油 小さじ 1/4

塩 少々

鶏がらスープ(顆粒) ミニスプーン 1/2

つく かた
[作り方]

- 1) まずはもやしを水洗いする。
- 2) もやしの水を切り、耐熱容器に洗ったもやしを入れ、フタもしくはラップをかける。
- 3) 500 W の電子レンジで2分ほど加熱する。
- 4) ボウルに2)と{A}の材料を加えて全体に混ぜ合わせ、器に盛る。



野菜あと
100 g