



ちょうしょく

がつごう

令和元年 10 月 25 日
大阪府立西淀川支援学校

朝食だより 11月号

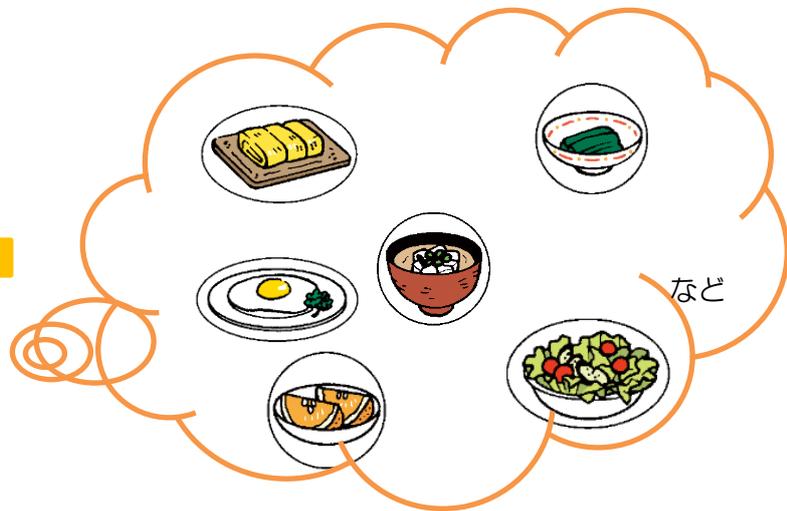
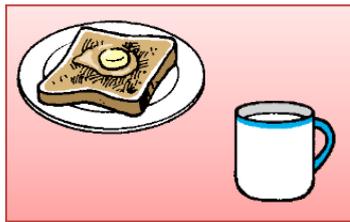
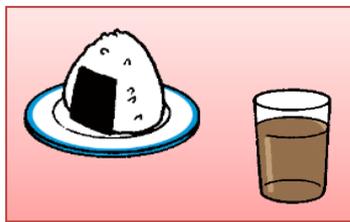


ちょうしょく

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。



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 2人分
- [材料] 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

[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、2~3cm 長さに切る。
- 4) ボウルに入れて{A}を加えて和える。

