

食育たより

ホームページ版 1号

(令和2年5月1日)

大阪市立九条北小学校

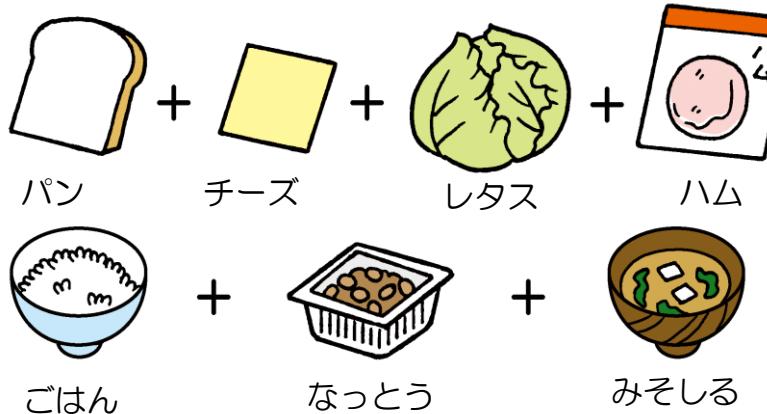
あさ 朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。今、学校がお休みでどうしても生活リズムが乱れがちですが、早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかりつけて、毎日元気にすごしましょう。

朝ごはんを食べると



☆自分でできる！かんたん朝ごはん☆



パンの上にのせてそのままでも、パンは焼いてもOK！

それぞれ別々でも、なっとうごはんやなっとうみそ汁にしてもおいしい！

☆おすすめ！給食メニュー「かわいピザ」

材料:4人分

- | | | | | | |
|------------|------|------------|------|-----------|------|
| ・ぎょうざの皮··· | 4枚 | ・細切りチーズ··· | 20 g | ・ピーマン··· | 16 g |
| ・ツナ··· | 20 g | ・コーン··· | 16 g | ・ピザソース··· | 8 g |

作り方

- ①ツナは油を切り、コーン、細切りピーマン、チーズ、ピザソースと混ぜ合わせる。
- ②アルミホイルを敷いた天板にぎょうざの皮を並べ、①の具をのせる。
- ③オーブントースターで焼き目がつく位まで焼く。



☆朝ごはんやおやつにもピッタリです。ぜひお家でも作ってみてくださいね！