



食育だより

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、疲れしたり、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とつけて、毎日元気にすごしましょう。

朝ごはんを食べると



☆自分^{じぶん}でできる！かんたん朝ごはん☆



パンの上^{うへ}にのせて
そのままでも、パン
は焼^やいてもOK！

それぞれ別々^{べつべつ}でも、
なっとうごはんや
なっとうみそ汁^{しる}に
してもおいしい！

☆おすすめ！給食^{きゅうしょく}メニュー「かわいピザ」

＜材料：4人分＞

ぎょうざの皮 ^{かわ} ・・・4枚 ^{まい}	細切りチーズ ^{ほそぎ} ・・・20g	ピーマン・・・16g
ツナ・・・20g	コーン・・・16g	ピザソース・・・8g

＜作り方＞

- ①ツナは油^{あぶら}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^{てんぱん}にぎょうざの皮^{かわ}を並べ、①の具^くをのせる。
- ③オーブントースターで焼き目^{やきめ}がつく位^{くらい}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^{つく}ってみてくださいね！