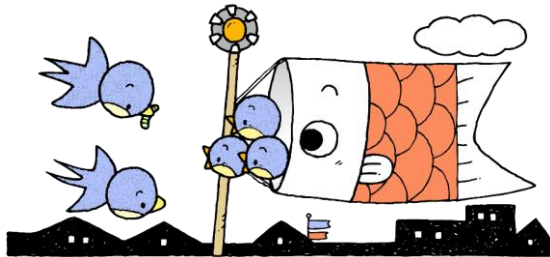




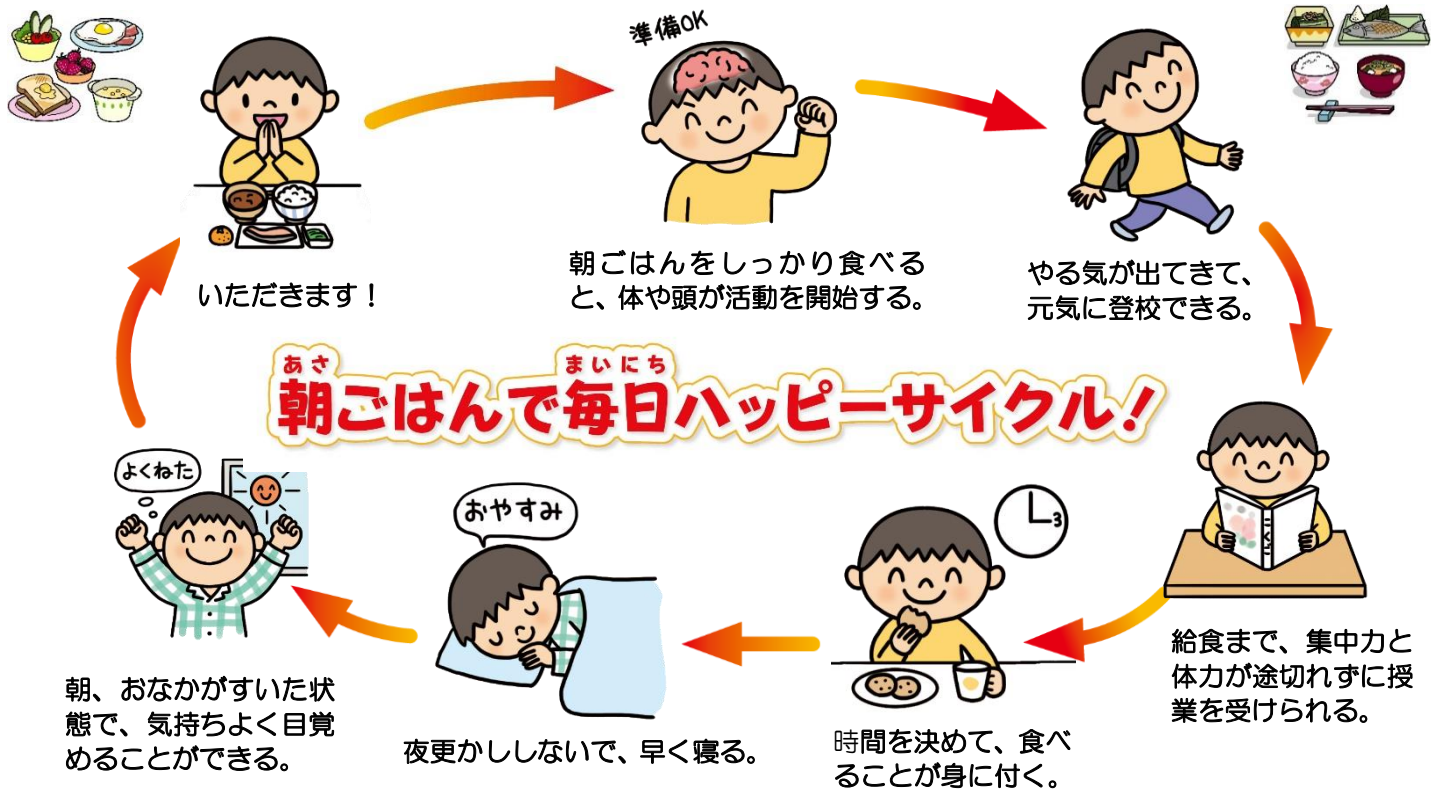
平成29年度5月
高岡市立二塚小学校

～毎月19日は、食育の日！～



新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきた時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。

「はやね・はやおき・朝ごはん」で元気に過ごそう！



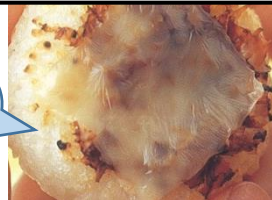
かんたん
朝ごはん
レシピ紹介！



「子どもの朝ごはん」より

おかかチーズおにぎり

やみつきになるおにぎり！



かつおぶし、しょうゆ（各適宜）、溶けるチーズ（1/2枚）、ごはん（茶碗1～2杯）

- ① カツオ節にしょうゆをまぶして、おにぎりにのせ、溶けるチーズをのせる。
- ② オープントースターでチーズが溶けるまで焼く。

コールスローサラダ

袋に入れてもむだけ！



キャベツ（1/4個）、玉ねぎ（1個）、塩（小さじ1/2）、ツナ缶（小1個）、レモン汁（1/2個）

- ① キャベツ、玉ねぎはせん切りにしてビニール袋に入れる。
- ② 他の材料もすべて同じ袋に入れて、袋の上から手でよくもむ。