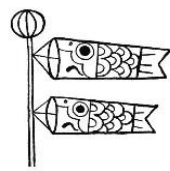


給食だより



令和5年5月号

松茂町学校給食センター

おはよう、いただきます!



あさ 朝ごはんをしっかり食べると、からだ あたま かつどう かいし 体や頭が活動を開始する。



やる気が出てきて、げんき しょうこう 元気に登校できる。



あさ 朝、おなかがすいた しょうたい 状態で、気持ちよく めざめ 目覚めることができる。

あさ 朝ごはん まいにち 毎日 ハッピーサイクル!



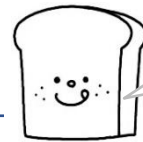
ひるの給食まで 集中力と体力が 途切れずに授業を受けられる。



つぎ ひ あさ 次の日も朝ごはんをしっかり食べるために夜更かしせず早く寝る。寝る前の間食もしない。



じかん き た 時間を決めて食べることが身につく。おやつは量や質も考えて食べられる。



包丁いらす♪

簡単! 朝ごはんレシピをご紹介します。

春キャベツのチーズトースト

材料: 2人分

食パン.....2枚

マーガリン...少々

千切りキャベツ.....120g

(カット野菜を使うとなお簡単です!)

スライスチーズ.....2枚

A しょうゆ.....小さじ2

A みりん.....小さじ2

A マヨネーズ.....小さじ2

作り方

①キャベツにAをからめる。

②マーガリンをぬったパンに、①をのせる。

③チーズをのせてトーストする。



ツナコーントースト

材料: 2人分

食パン.....2枚

ピザ用チーズ...40g

ドライパセリ...適量

B ツナ缶.....1缶

B コーン缶...1/2缶

B マヨネーズ...大さじ3

B 塩、こしょう...少々

作り方

①ボウルにBを入れて、よく混ぜ合わせる。

②①を食パン2枚に分けてのせる。

③チーズをかけてトーストする。

④パセリをふって完成です。

