

入学・進学おめでとうございます。

なにかと気ぜわしい四月です。こんな時にそ家族と一緒に朝ごはんを食べ、一日の予定などと話しましょう！

今年度も食についての情報と発信していきます。御家族みなさんでどうぞらんください。

(南長崎小 栄養教諭 前田)



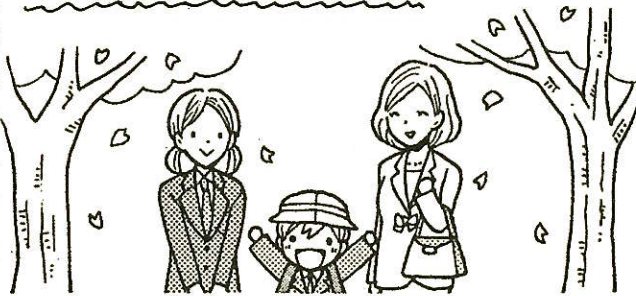
朝ごはんを食べて登校しましょう



保護者のみなさまへ

4月は、子どもたちも新しい環境の中、期待や不安を抱きながらの毎日の生活を送っています。学校の勉強が難しくなったり、初めて経験することが多かたりと、さまざまな面でストレスを感じているかもしれません。

親子での会話を心がけ、日々のようすを見守ってあげてください。



パンよりも
ごはんを
おすすめ！
(おとうさんが
いせん！)

わたしたちは、食事によってエネルギーや栄養素を得ています。特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源で、午前中から元気に活動するために、とても重要です。

わかってみませんか？ 便利な学備菜時。にらともやしの炒め物

- ◎ざいよう◎5人分
- 豚こまぎれ…25g
 - もやし…230g
 - にら…25g
 - 塩…ひとつまみ
 - 淡口しょうゆ…小サシ
 - ごま油…小サシ

◎作りかた◎

① もやしは洗ってなべに入れ、水を加えて火にかける。ふとうじら1分くらいゆで、ざるにあげて湯を切る。にらは洗って、2cmの長さに切る。

② フライパンに油と熱し、豚肉を炒め、にらともやしを加えて炒める。塩と淡口しょうゆで味をつけ、最後にごま油を加えてよく混ぜる。

いっしょに「もやし」にはビタミンCがいっぱい入っています。にらには、つかれと取り、おなかの調子をととのえる「はたらき」があります。

※レシピのリクエストがありましたら、南長崎小 前田まで！

春を味わおう！



クイズ どんなたべものでしょう？

こたえとおなひでぜんもんわかつたらスゴイ!!

