

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。こんな時に家族で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
どうぞごらんください。

南長崎小 栄養教諭



① コロリ ② トンカチ ③ たこやき

朝ごはんを食べて 登校しましょう



パンよりもごはんが
おすすめ！(ごはんが入って
いません)

保護者のみなさまへ

四月は子どもたちも新しい環境の中で期待や不安を抱きながら過ごしています。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ったりと、さまざまな面でストレスを感じているかもしれません。

こんな時は子どもの顔をよく見て、会話をこころがけ、日々の様子を見守ってあげてください。



わたしたちは、食事からエネルギーや栄養素を得て活動しています。食事の中でも、特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。毎日必ず食べましょう！

つくってみませんか？ 88 便利な準備要時。 にらともやしの炒め物

① ざいりょう ② 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... 小瓶1

ごま油... 小瓶1

③ つくりかた

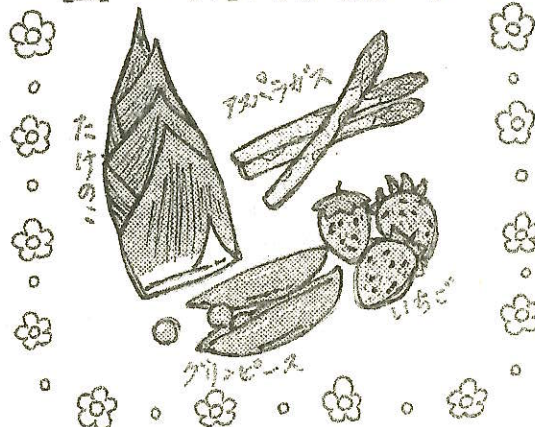
① もやしは洗ってなべに入れ、水も加えて火にかける。ふとうしたら1分くらいゆで、ざるにあけて湯を切る。にらは洗って、2cmの長さに切る。

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。塩と淡口しょうゆを味をつけ、最後にごま油を加えてよく混ぜる。

※ レシピのリクエストが
ありはたら、南長崎小
南園まで！

いれどき、もやしは
ビリンパのいれどき
入、ています。
にらには、つかれし
おはれお調子でしもの
はたらきがあります。

春を味わおう！



クイズ どんなたべものでしょう？

こたえをみないで
ぜんもんわがたに入ろ!!

