

朝食のおかずのレシピを募集します



10月25日(日)の学校保健委員会で、「バランスのとれた食事」について考えました。学校では、「給食の残食を減らすためにできる工夫」の取り組みとして、**だまって準備と12時20分には「いただきます！」**を意識して行ってきました。準備が早くなり、食べる時間が確保され、その結果、残食が少しずつ減ってきました。

今回、家庭でできる取り組みとして、朝食のおかずのレシピを募集します。「**栄養バランスがよいこと**」「**早く簡単にできること**」がテーマです。ぜひ、広めたいおかずや紹介したいレシピがありましたら、教えてください。レシピは、保健だよりやホームページで紹介します。



☆作り方☆

オムレツ

野菜 (時間のある時 きざんで冷凍) 今回お玉ねぎ ニンジン トマト

玉子・100g×サニチース・塩・こしょう・マヨネーズ

* オリーブオイルで野菜をいため 100g×サニチース・塩・こしょう入りの

とき玉子を入れて焼いて できあがり。

① フライパンと テーブル。片づけてカンタン!

② $\frac{1}{4}$ は お弁当へ

③ 冷凍野菜で スープもできまる

3年 / 組 名前 井村 瑠希

募集締め切り 1月7日(月)