

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。

図・写真



☆作り方☆

キャベツとニンジンの温野菜サラダ

① キャベツをザク切りし、ニンジンもスライサーでスライスして短冊状に切る。

② 器に入れ、レンジで「チン」し、マヨネーズをませたら

出来あがり。(お好みで、かつおぶしや黒こしょう、ツナでトッピング)