

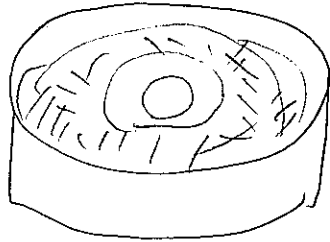
朝食のおかずのレシピを募集します



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☆

耐熱皿に千切りにしたキャベツを入れ

中央にくぼみをつくり、そこに玉子を入れ、ラップをしてレンジで、1分〜2分ぐらい様子で温める。

しょう油など好きな物とかけて食べる。