

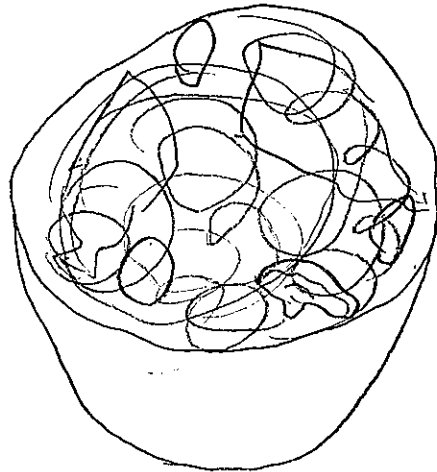
# 朝食のおかずのレシピを募集します



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、保健日よりホームページで紹介します。

図・写真



## ✿ 材料 ✿

- うどん
- 白菜
- ツイ肉
- しいたけ
- 白だし
- 水



## ☆作り方☆

①白だしで、ツイ肉をゆでる。②①に白菜としいたけをいれる③、うどんをいれる。

④材料に火がとおったらできあがり!

うどんは、ゆでてあるものをかうのが、オススメです。

簡単に出来上がるし、野菜も取れ、温かいものなので、

体を温まってよい。(うどんだと食べやすい)