食育だより

平成２８年６月発行
小高区４小学校

「朝食について見直そう週間運動」が始まります！！

　毎年行われている「朝食について見直そう週間運動」が今年も始まります。
期間は、**１３日（月）～１７日（金）**の１週間を運動期間にして、毎日の朝ごはん調べをします。
　朝ごはんを食べることで、脳や体を目覚めさせ、勉強や運動にがんばることができます。しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。
また、今年は朝ごはん調べの中に、

「朝ごはんで野菜を食べましたか」
「朝ごはんで汁物を食べましたか」
「朝ごはんをだれかと食べましたか」
「夕ごはんをだれかと食べましたか」

という調査もあります。忙しい朝ではありますが、この機会に、家族で朝ごはんを見直してほしいと思います。

＊＊４年生以上は、昨年度に県から配付された「自分手帳」を活用します。
ご家庭に持ち帰ったお子さんは、学校へ持ってくるようお声かけをお願いします。＊＊

かんたん朝ごはん紹介

＊＊かんたんそぼろ丼＊＊

＜材料　２人分＞
ツナ缶・・・・１個
しょうゆ・・・少々
たまご・・・・２個
さとう・・・・適量
塩・・・・・・少々
ごはん・・・２杯分

＜作り方＞
1　ツナ缶は軽く油をきり、バターでいためる。バターがツナにからまったら、しょうゆを入れる。
2　たまごにさとう・塩で味付けをして炒り卵を作る。
3　茶碗にごはんを入れて、上に１と２をのせてできあがり。

＊＊かぼちゃのスープ＊＊

＜材料　３人分＞
かぼちゃ３㎝角位のもの・・４切れ
クリームコーン・・・・・・・１缶
牛乳・・・・クリームコーン２缶分

＜作り方＞
1　かぼちゃはレンジで加熱し、細かく切る。
2　材料を鍋に入れて、煮詰めて、できあがり。