【食育通信】



夏休みが始まります。授業や部活動などがある日もありますが、学校生活と違い、I 日を自分のペースで過ごす時間もできるかと思います。しっかり目標を立てて、有意義な夏休みを過ごしていきましょう。

<u>募集:夏野菜を使った朝ごはんレシピ</u>

この夏休みは「朝ごはんづくり」にチャレンジしてみませんか。「夏野菜を使った朝ごはんレシピ」を募集します。

・・・もしかしたら、校長先生から豪華賞品がある・・・かも!?

- ①夏野菜を | 種類以上使った朝ごはんを一品以上作る。(※もちろん,一食分でも良いです。)
- ②作った朝ごはんの写真をタブレットで撮る。
- ③学年・出席番号・名前・写真・献立名・使った夏野菜・おすすめポイントを入力し、ロイロノートに提出する。

資料箱:ロイロノートの学内共有→食育 ※例・参考資料・提出様式が入っています。

提出箱:ロイロノートの全校生徒連絡用→食育【募集:夏野菜を使った朝ごはんレシピ】

締 切:9月6日(金)まで

何品も作ったり、高価な食品を使ったりする必要はありません。

冷蔵庫などにある身近な夏野菜を使って、まずは、自分で自分の朝ごはんを作ってみることが大切です。

★提出された朝ごはんレシピは,学習発表会で展示します。

朝ごはんづくりのポイントは?

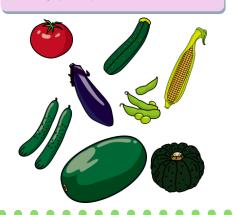
- ・短時間で、簡単につくることができる。
- ・栄養のバランスがとれている。

ウインナーのトマト煮込み



一食分の例

夏野菜について



夏野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季には栄養価も高くおいしいので積極的に食べましょう。

【朝ごはんの例】

【おすすめ夏野菜】

きゅうり・なす・トマト・かぼちゃ・ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・ししとう・オクラ・えだまめ・とうもろこし・ゴーヤ・とうがん・ しそ など

ひろしま給食Ⅰ00万食メニューにもぜひ応募してください → 締め切り:8/9(金)まで