



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、1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。

## 募集：夏野菜を使った朝ごはんレシピ



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1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。

### 【朝ごはんの例】

#### 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、旬の時期には栄養価も高くおいしいので積極的に食べましょう。

### 【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