

給食室からお知らせ

こんにちは。みんなはどう過ごしていますか？

食きちんと食べていますか？
食事のときに何を飲んでいますか？

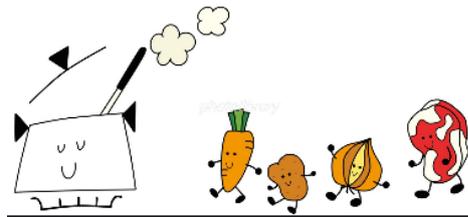
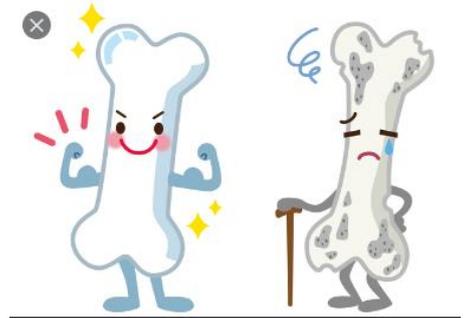


給食では、毎日牛乳が出ていました。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれています。

カルシウムは、みんなの歯や骨を強く丈夫にしてくれます。

なので、お茶だけでなく、牛乳も飲むようにしましょう!!!



おうちでクッキング

学校に行けず、外遊びもできない毎日の中で、もしよかったら作ってみてください。

☆きなこトースト☆

- ・食パン
- ・マーガリン 適量
- ・きな粉 20g (大1)
- ・砂糖 10g (大1)
- ・塩 一つまみ

食パンにマーガリンをぬって焼き

きな粉、砂糖、塩を混ぜ、ふりかけて出来上がり(*´ω`*)

塩を少し入れると、甘さが増します。

給食の、きな粉揚げパンにも、塩が入っています。



きな粉の栄養

きな粉は、大豆を丸ごと炒って粉にしたもの。

きな粉に含まれる食物繊維は、おなかの調子を整えてくれます。

給食レシピ

5月から6月が旬のあさりを使った
スパゲティ!!!
給食では、5月に出る予定でした。



☆あさりのスパゲティ☆

材料 (4人分)

・スパゲティ	140g
・あさり (冷凍)	60g
・鶏ささみ (フレーク)	40g
・たまねぎ (薄切り)	180g
・アスパラガス (ななめ)	30g
・にんにく (みじん)	0.5g
・オリーブ油	適量
・しょうゆ	大1
・塩	小1/2
・黒こしょう	少々
・バジル (乾燥)	1g
・輪とうがらし	お好みで



あさり(*^▽^*)
鉄分やビタミンが豊富!

作り方

1. 鍋にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし、にんにくを炒め、鶏ささみフレーク、たまねぎを炒める。
2. 調味料を入れ、あさりを入れる。
3. スパゲティを固めにゆで、鍋に入れる。
4. 下茹でしたアスパラガス、バジルを入れる。

