



がつごう ちょうしょく

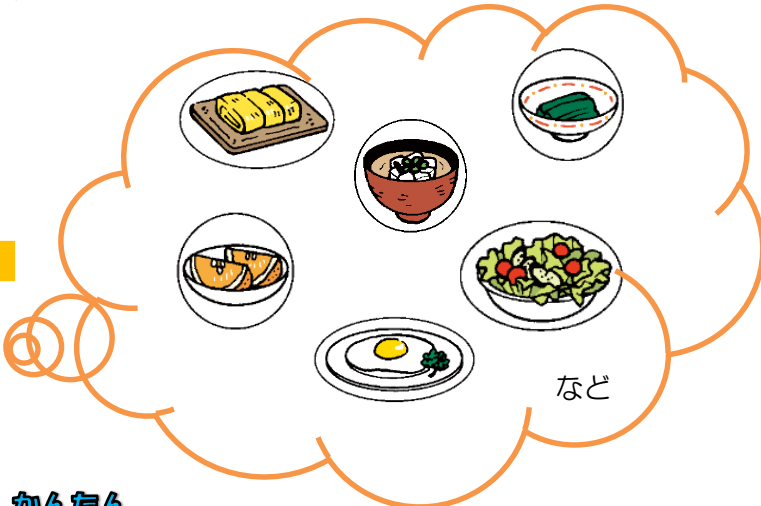
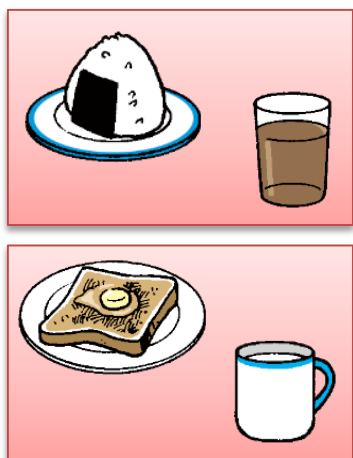
11月号 朝食だより

平成 30 年 10 月 23 日発行
大阪府立西淀川支援学校



ちょうしょく た どんな朝食を食べていますか？ ちょうしょく びん ～いつもの朝食にプラス1品！～

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べることが基本ですが、栄養のバランスも大切です。いつもの朝ごはんに主食、主菜、副菜はそろっていますか？いつもの朝ごはんを見直して、そろっていない場合は主菜・副菜などをもう一品プラスしてみましょう。



あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

ブロッコリーのチーズ焼き

ざいりょう
材料 (2人分)

- ブロッコリー..... 1/2個
- コーン..... 大さじ1
- マヨネーズ..... 小さじ2
- ピザ用チーズ..... 大さじ4

つくかた
作り方

1. ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
2. ブロッコリーとコーンをマヨネーズであえる。
3. 耐熱皿に②を入れ、チーズを散らし、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。



★「野菜スープ」をプラスしてバランスアップ！