

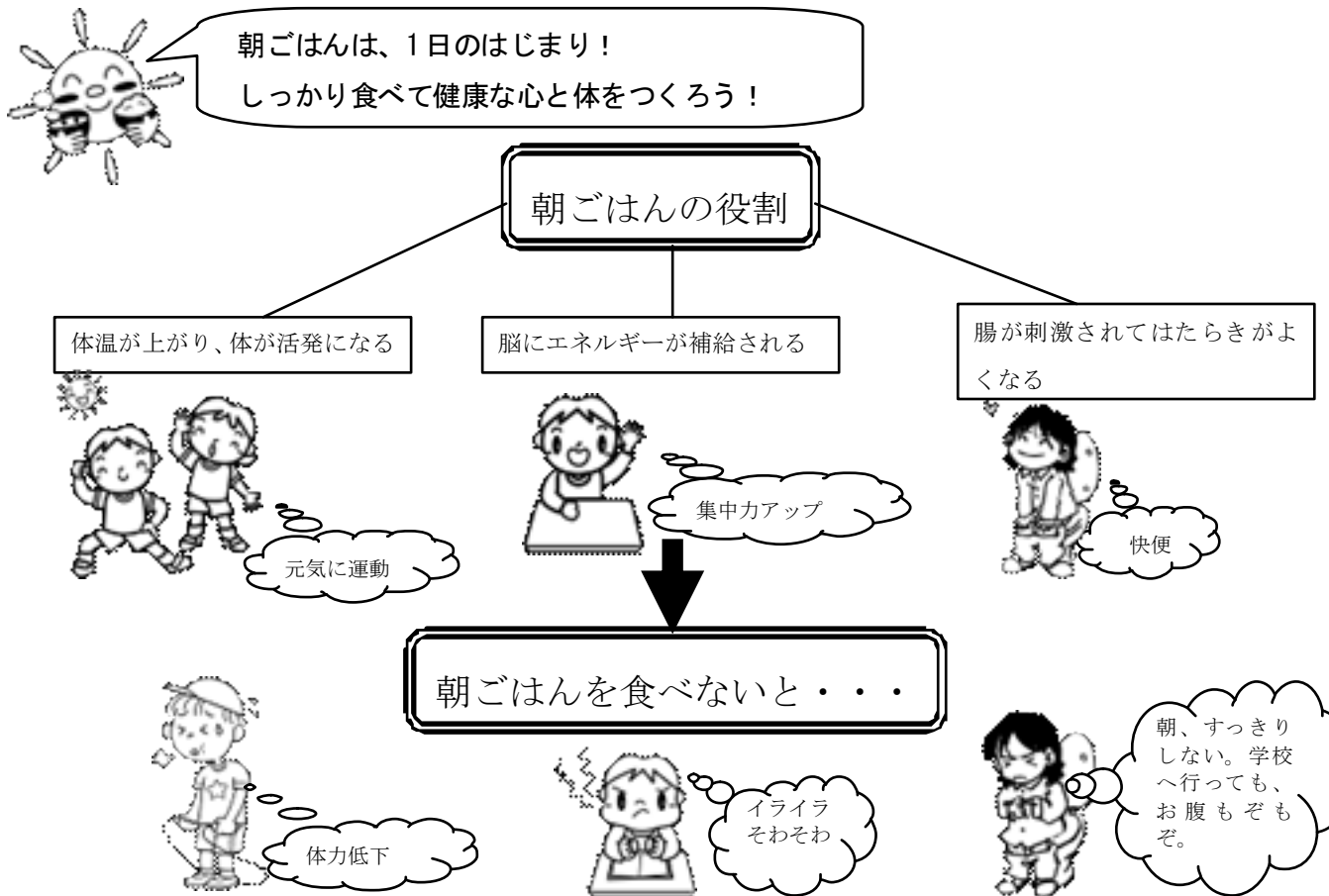
9月の給食だより

平成23年9月1日
高岡市立戸出西部小学校

長いと思っていた夏休みも終わり、2学期が始まりました。月始めは夏の疲れが残り、子どもたちは体調を崩しがちです。まだまだ暑い9月。早く生活のリズムを取り戻し、充実した2学期が送れるよう食生活に十分配慮をお願いします。

朝ごはんを食べよう！

規則正しい生活のリズムを取り戻すには、朝ごはんを食べることが効果的です。おいしく食べて、体の中から目覚めましょう。



手軽に料理できる朝ごはんメニューを紹介します

【青菜の納豆あえ】

- ・ほうれん草、または小松菜
 - ・納豆
 - ・しらす
 - ・醤油
- 作り方：茹でたほうれん草（または小松菜）に、納豆、しらす、醤油を混ぜて和えます。

ほうれん草は鉄分、小松菜はカルシウムが豊富です。
納豆の食物繊維、カルシウムたっぷりのしらすで、
一品で栄養満点メニューです。

【おくらもずく】

茹でて切ったおくらと、味付けもずくをあえます。

手軽にたくさんの食物繊維がとれます。

