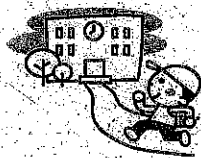


夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうことがあります。「早寝・早起・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

新学期 忘れないで！

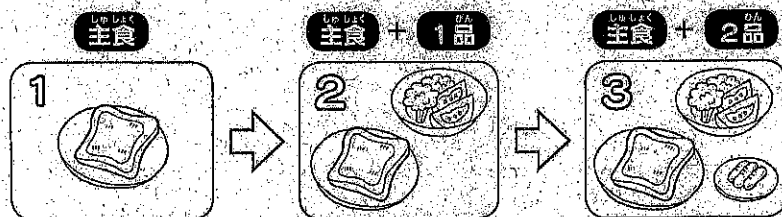
朝食、食べましたか？



夏休みののんびりムードがぬけず、寝坊して朝食をぬいていませんか？

朝食は、脳や体を目覚めさせる元気のもと。新学期も楽しく学校生活を送るために、毎日朝食を食べましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

学力アップ！

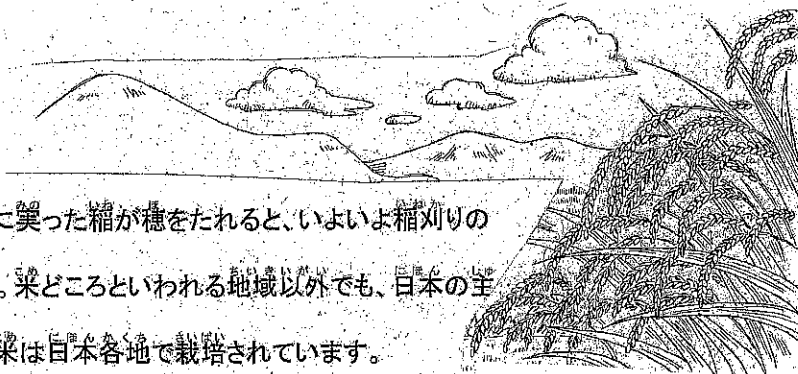
体力アップ！

のために

毎日、朝ごはんを
食べましょう！！



新米の季節になりました

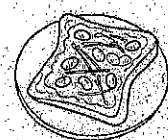


黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米は日本各地で栽培されています。

★給食のご飯は、名産伊賀米コシヒカリを使っています。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンは大豆の水気を食べやすい大きさに切る。
③豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。④トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンにごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはん、ちりめんじゃこ、小口切りにしたごぼうを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんを味付けをした後、ごはんのせる。