

# さくら食育だより

おとなのひとといっしょにみてね

vol. 11 (2020年5月)

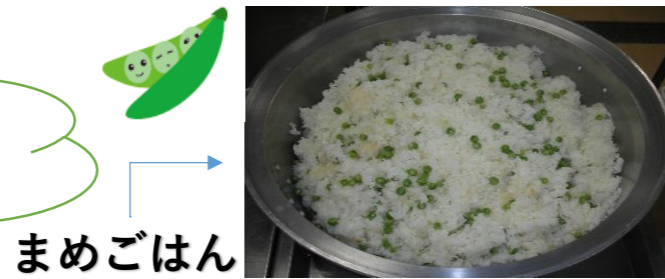
新型コロナウイルス感染症のため、毎日登校できない日々が続いています。

みなさん元気に過ごせていますか？

「早寝早起き朝ごはん」できていますか？？きちんと食べられているかな～、偏った食事にないすぎているかな～と心配です。

今回の食育だよりでは簡単に作ることでできる朝食の紹介と、去年のこの時期にどんな取り組みをしたかのふりかえりを載せています。

去年の 4月・5月



まめごはん

給食の魚を納入してくれている業者さんにきてもらい、魚のさばき方、和歌山でとれた魚の紹介を通して地産地消について学びました。  
給食を作るためにはたくさんの方が関わっていることにも触れ、感謝の気持ちを育む機会にもなりました。(中学部3年生)

和歌山さくらの高等部の農業班のみんなが育ててくれた うすいえんどう のさやむきをしました。むいた豆は翌日の給食に使わせてもらい、みんなで旬を味わいました。  
(小学部・中学部全員)

和歌山県はえんどうの生産量が全国トップクラス！！



## ポイント

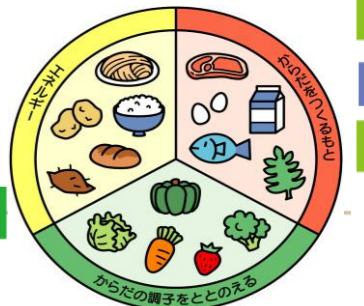
○冷凍のお野菜を常備しておく忙しい朝でもかんたんに野菜がとれます☆  
市販のスープを鍋で溶かしてお好みの味付けに！

ほうれんそう、ミックスベジタブル、ブロッコリーなどが使いやすいです。

○パンの片面を型抜きするだけで気分が変わります♪

○毎日牛乳を飲みましょう♪朝、昼、夜いつ飲んでもOK！

○果物やヨーグルトがあるととってもいいですね☆



## わが家のおすすめ朝食レシピ募集中

これおいしいよ☆毎日これを食べています☆などありましたらなんでも教えてくださいね♪

## わが家のおすすめ朝食

なまえ



