

※今年の夏休みも…スクールランチセミナーを開催※

日時： H30年8月2日(木) 10時～14時
 場所： 南ふれあいセンター
 参加者： 芳泉小学校/ひばり分校/浦安小学校の児童&保護者
 テーマ： 「早寝・早起き・朝ごはん」～じぶんで作ろう！朝ごはん～
 内容： 第1部*調理実習 第2部*栄養の話「朝ご飯について」
 講師： 芳泉中学校区の栄養教諭・学校栄養職員



★がくぶちパン

食パンの耳をがくぶちに見立てたおもしろいパンです。
 具を変えることで、いろいろながくぶちパンができます。

《今年のメニューです》



★簡単コーンスープ

調理作業は簡単ですが、とてもおいしいコーンスープです。

★きらきらジュレサラダ

粉ゼラチンを使った見た目にも涼しいサラダです。
 さっぱりとポン酢で食べます。

★フルーツヨーグルト

ヨーグルトは不足しがちなカルシウムをおいしく食べることが出来ます。おやつにもぴったりです。



夏休みは生活リズムや食生活が乱れがちです。
 バランスのとれた朝ごはんを食べて、元気に
 楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



【参加した保護者・児童生徒の感想より】

- ・たのしかったです。またいきたいです。(小学生)
- ・お母さんは、毎日三食ごはんを作っていて、たいへんだと思いました。
- ・夏休みでねる時間もおそくなっているの、ねる時間をはやめたいと思いました。(小学生)
- ・子どもたちが楽しそうに料理できて、よかったです。(保護者)
- ・また子どもと一緒に料理の楽しさを学びたいです。(保護者)
- ・朝ごはんのレポートリーが増えたのでよかったです。(保護者)

9月19日(水)は「食育の日」です

今年の十五夜は…
 9月24日(月)です♪
 9月の給食では、お月見だんご
 やぶどう、なしなど丸い食べ物が
 いろいろ登場しますよ。
 (^_^)v



◇当日の献立を紹介します◇

「がくぶちパン」の作り方(4人分)



- * 食パン 4枚
- ① 食パンの耳を(下の絵のように)包丁でがくぶち型に切る。



- 卵 4個
 - ハム 4枚
 - ピザ用チーズ 40g
 - 牛乳 120ml
 - たまねぎ 中1/2個
 - サラダ油 小さじ1/3
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - バター 20g
 - サラダ油 小さじ2
- ② ハム・たまねぎは、それぞれみじん切りにする。
 - ③ ②のたまねぎをサラダ油で炒めて、塩・こしょうをする。
 - ④ ボールに②と、ピザ用チーズ・卵・牛乳を入れ、まぜあわせる。
 - ⑤ 熱したフライパンにサラダ油とバターを入れ、食パンの耳をのせる。
 - ⑥ ④をパンの耳の中に流し入れ、切った食パンでふたをするように押さえながらのせる。
 そのあとは、弱火でじっくり両面を焼く。

