

保健給食部通信

～2学期 11月号～



島原市立第四小学校
保健給食部

みなさん、こんにちは。保健給食部です。

季節もあつという間に秋。朝晩肌寒くなってきましたね。子供たちの服装も毎朝悩みます。

秋といえば**食欲の秋**♪そろそろ新米も食べられそうですね。

遅くなりましたが、夏休みにみなさんに募集した「我が家のレシピ！」ありがとうございました！
美味しそうなメニューばかりで、ぜひみなさんにご紹介したいので今年も四小のホームページにて紹介してもらうことになりました。是非皆さんご覧になって参考にして下さい。

今回は我が家の簡単朝ごはんを紹介したいと思います！

お友達のおばあちゃんから作ってもらって「めっちゃ美味しかった！」「家でも作って！」と作り方を教えてもらって帰ってきました（笑）

簡単で、栄養もあって、そして美味しい♪ぜひ作ってみてください♪

簡単ピザトースト

【材料】

食パン 2枚
卵 1個
ピザ用チーズ
マヨネーズ
ケチャップ

【作り方】

- ①食パンにマヨネーズを適量塗ります。
- ②スクランブルエッグを作ります(味は少し甘めにします)
- ③マヨネーズを塗った食パンの上にスクランブルエッグをのせケチャップを適量かけます。
- ④その上にチーズをお好みでのせてオーブントースターで焼いたら出来上がり！



もう一つご紹介！簡単おやつ「なんちゃって大学芋」です。面倒な揚げる作業をなくしました！
秋の味覚「さつまいも」をおやつにどうぞ♪

【材料】

さつまいも
油
砂糖
好みで黒ゴマ

【作り方】

- ①さつまいもを乱切りし水にさらします。分量はフライパンに敷き詰めれるほど。
 - ②フライパンに多めの油を入れます。(大さじ3～4杯くらい)
 - ③水気を軽くとったさつまいもを入れ、砂糖を全体にまぶします。
(砂糖も多めに、大さじ5杯くらい)
 - ④蓋をして中火で蒸し焼きします。芋が柔らかくなったら全体をまぜて絡めます。
お好みで黒ゴマをまぶす。
- ※油も砂糖も少し多めに入れてみてください。

