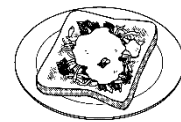


新型コロナウイルス感染予防のため、家の中で過ごす時間が増えます。こんな時こそ、みなさんにできる「食事にかかわる仕事」があります。たとえば、調理の手伝い・下ごしらえ・配膳の手伝い・ごはんをよそう・お茶を入れる・食器洗いなど、2年生から6年生のみなさんは給食当番を思い出して家でもお手伝いをしましょう。

親子で作ろう！給食の人気メニュー！

今回も給食のレシピを紹介します。ひとりで挑戦、または親子で作ってみましょう。

ひとりでできるもん！献立



【海苔チーストースト】4人分

(材料)	(分量)
食パン	8枚切り、4枚
きざみ海苔	2.5g
ピザチーズ	70g
しょうゆ	1g

(作り方)

- ①海苔、チーズ、しょうゆをまぜる。
- ②パンに①をのせて、オーブンで焼く。

朝食におすすめです。

【ヨーグルトあえ】4人分

(材料)	(分量)
みかん缶	60g
パイナップル缶	60g
もも缶	40g
りんご	20g
バナナ	80g
ヨーグルト	100g
上白糖	3g

(作り方)

- *りんごは、1/8に切り、薄切り
 - *バナナは、輪切り
 - *好きな果物を入れてみよう
- ①ヨーグルトと砂糖を合わせる。
 - ②①に果物を入れて、あえる。

ヨーグルトでカルシウムUP！

【きゃべつと、とろろ昆布和え】4人分

(材料)	(分量)
きゃべつ(千切り)	4枚(200g)
とろろ昆布	12g
白ごま	適量
だし汁	1/4カップ(50cc)
しょうゆ	小さじ2(12g)
みりん	小さじ2(12g)

春きゃべつを食べよう！献立
とろろ昆布は、みそ汁やおにぎりにも使えます。

(作り方)

- ①きゃべつは、ゆでる。
- ②だし汁としょうゆ、みりんを混ぜ合わせる。
- ③きゃべつと、とろろ昆布を混ぜ合わせ②の調味料で和える。
- ④仕上げにごまをふる。

