



せんせい おうえん
先生からの応援メッセージ





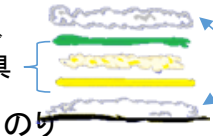

みなさん、毎日朝ごはんを食べて1日をスタートできていますか？「おそく起きたから」「用意されていないから」という理由で、朝ごはんを食べずに過ごしている人はいませんか？先生は毎朝、朝ごはんを食べて体の元気スイッチをいれています。みなさんも朝は早く起きて、しっかり朝ごはんを食べてから元気な1日を過ごしましょう。

保護者の皆様におかれましては、給食がない日々、毎日の食事を準備する負担が大きくなっていることと思います。こんな時だからこそ、子どもたちに“自分でごはんを準備する力”をつけてほしいと願っています。今回は、朝ごはんや昼ごはんにもぴったりな「おにぎらず」のレシピを紹介していますので、ぜひ子どもたちと一緒に作ってみてくださいね。



「自分で作ろう！オリジナルおにぎらず」

☆ おにぎらず ☆ 1個分

ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう 分量 (g)	つく 作 り 方
ごはん のり全形 【 具 】 スライスチーズ ゆで卵 (袋の中でつぶす) ツナ缶 マヨネーズ こしょう サラダ菜	100g 1 枚 1 枚 半分 大さじ1 (10g) 大さじ 半分 ひとつり 1 枚	 <p>①ラップの上にのりを◆に置き、ごはんの半分を■の形に広げる。</p>  <p>②好きな具を重ねる。</p>  <p>③のりをたたみ、ラップでくるむ。</p>  <p>④なんじたら、ラップを外して、切る。</p>

いろいろな具をはさんで、自分だけのオリジナルおにぎらずを作ってみましょう！

