



いちき串木野市立学校給食センター

1年間の給食時間を振り返りましょう。

春休み中 食生活について

この1年間、きちんとできたかな？ できたかな？

協力して、
給食のじゅんぴや
後かたづけを
する



よくかんで
食べる

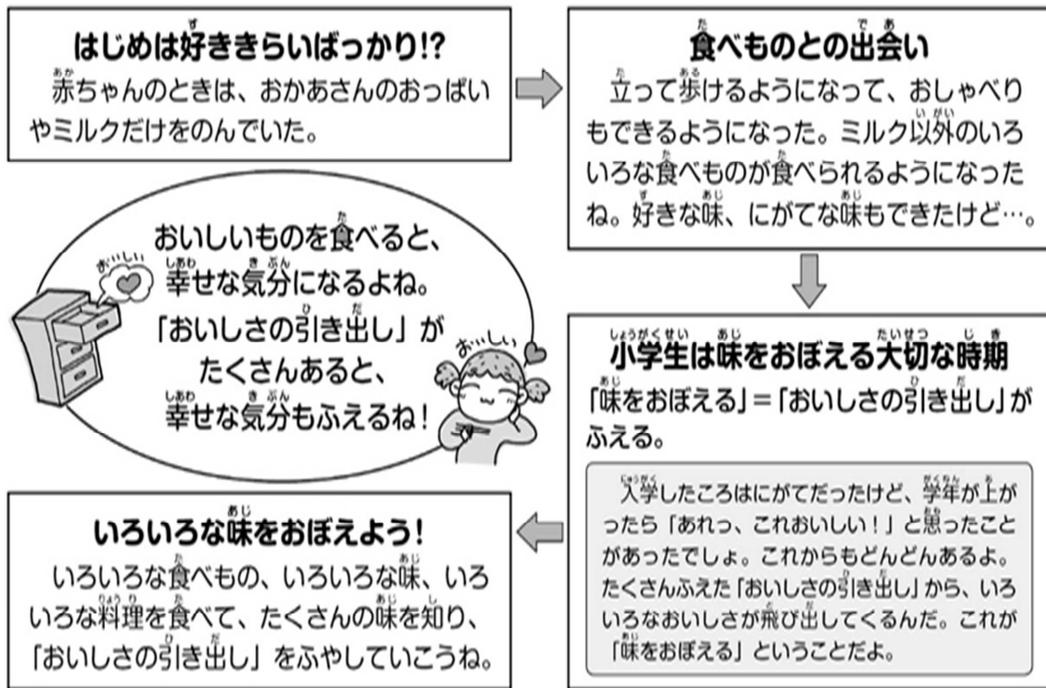


すききらい
しないで、
食べる



食事のマナーを
守って食べる

「おいしさの引き出し」をふやそう！～味覚の成長～



時間を決めて
1日3食
食べましょう

食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって疲れやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事の時間を決めて、毎日しっり食べましょう。

特に、朝ごはんを
しっかり食べて生活
リズムをくずさない
ようにしましょう。



作ってみよう！～ピザコッペパン 給食ではコッペパンを使用していますが、味付けロールパンやテーブルロールパンでもできます。



材料 (1人分)

コッペパン	1個
フランクフルト	1本
ピザソース	3g
玉ねぎ	30g
塩	0.01g
こしょう	0.02g
トマトケチャップ	5g
とろけるチーズ	15g
パセリ	0.5g

作り方

- ① フランクフルトを焼くかボイルする。
- ② 玉ねぎは1/2にして薄くスライスし、パセリはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎを軽く炒めて、塩、こしょう、トマトケチャップ、ピザソースを入れて、軽く煮込む。
- ④ パンに切り込みを入れて、①をはさみ、③のソースととろけるチーズをのせて、パセリをのせる。
- ⑤ ④をトースターでチーズが溶けるくらい焼いたらできあがり。