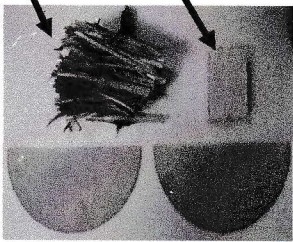


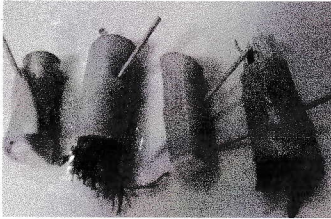

○ ハムで巻いてみよう!

水菜 チーズ



好きな具をハムで巻いて、つまようじでとめます。


出来あがり!!


○ とても簡単温野菜! ピーマンのおかか和え

① ピーマンを縦に切ります。


* キャベツや
ブロッコリー
など他の野菜
でもできますよ。



② レンジでチン!



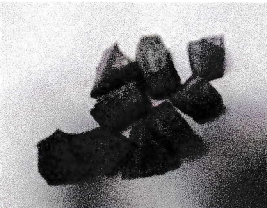
③ かつおぶしをまぶし、しょうゆかポン酢で味付けをします。かけすぎには注意!




出来あがり!!

○ かぼちゃのマヨネーズ焼き

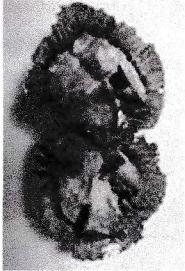
① かぼちゃを小さく切り、レンジでチン。



② マヨネーズであえる。



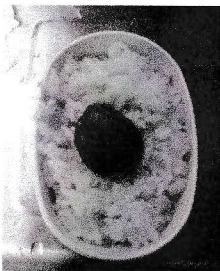
③ カップに入れ、上にもマヨネーズをかけて(あればパン粉もかけて)オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



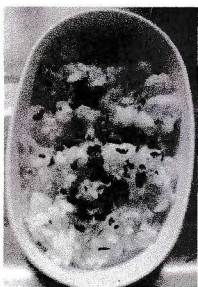
出来あがり!!

○ 朝寝坊しても大丈夫! ご飯をつめよう!

● 梅干しご飯



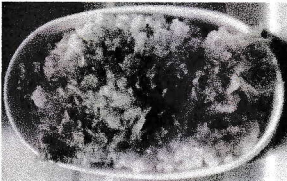
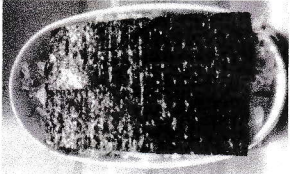
● ふりかけご飯



● のり弁

① かつおぶしにしょうゆをまぶしてご飯にのせる。

② ①にのりをのせて出来あがり!

弁当作りの際の 注意点

衛生に気を付けよう!

朝作ったお弁当は5~6時間後に食べることになります。登校後、お弁当は職員室で保管しますが、保冷剤や保冷バック等を使用するなどして衛生には十分注意しましょう。
また食材には火をしっかりと通し、冷めてからふたをしましょう。

