

大切です！朝ごはん！！



食事は私たちのエネルギー源です。睡眠中も休みなく働いている脳は、起きたときにエネルギーが不足しています。そのため、朝食を抜いてしまうとぼんやりして元気が出なったり、集中力がなくなったりします。育ち盛りの小中学生には体の成長にも大きく影響します。今回は忙しい朝にも役立つお手軽レシピを紹介します。

しらすチーズドリア

◆材料◆

ごはん：一杯 なめたけ：小さじ1
 溶けるチーズ：少々
 しらす：大さじ1 ねぎ：適宜 ごま油：少々

◆作り方◆

- ①ごはんとなめたけを混ぜる。
- ②①を耐熱容器に移し、溶けるチーズとしらすを散らす。
- ③トースターで3分ほど加熱する。
- ④こんがり色がついたら、ごま油をまぶしたねぎを上に散らす。



教育フェスティバル～給食まつり～

11月9日(土)に開催された教育フェスティバルで、給食だよりに掲載したレシピの紹介や昔の給食でも出されていたしおがま汁の試食会などを行いました。なお、給食で気になったメニューなどがありましたら、お教えしていますので気軽に問い合わせください。



◀熱々の「しおがま汁」を来場した方に提供しました

☎ 教育総務課保健食育係 ☎ 355-8461

シリーズ 今学校では... 74

～自然豊かな学校で心豊かな子どもに～ 浦戸小中学校 特認校生(入学生)を募集！

浦戸小中学校では、住所を移さずに学区外からも児童生徒の通学を認める「特認校制度」を採用しています。令和2年度入学の特認校生を募集します。

申込期間 令和元年12月6日(金)～27日(金)

体験入学期間 令和2年1月20日(月)～24日(金)

※入学・転学希望の方は5日間連続での体験入学が必要です

募集人数 若干名(居住地不問)

参加要件 7時15分塩竈発の市営汽船に乗船できること(野々島棧橋で下船後、学校まで徒歩15分程度)。原則、小学生はマリゲート塩釜まで保護者の送迎が必要です。

その他 体験入学の状況により通学の適否を判断します。新規の転入学は4月の年度初めのみです(年度途中での転入学は原則不可)。入学・転入後は、通学に利用する「市営汽船の6カ月乗船定期券」の料金3分の2を、通学助成金として市から支給します。



◀演劇の自主公演



◀カヌー体験



中学生と小学生のふれあい▶

☎ 見学希望に関すること 浦戸小中学校 ☎ 369-2412・369-2008
 体験入学・申し込みに関すること 学校教育課学校教育係 ☎ 365-3216