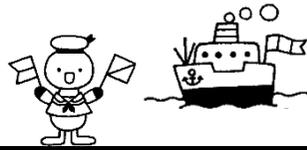




給食だより



夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！



常磐学校給食共同調理場

令和3年 夏休み号<中学校>

自分の「食事」に関わってみよう！

いよいよ夏休みが始まります。時間にゆとりのあるこの期間に、さまざまなことにチャレンジするのもいいですね。

食事作りもできることから

食事の準備や調理の手伝いは、自分の生活技術を高めるばかりでなく家族の役に立つ、「ふれあいの機会」となります。

ごはん

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」

実際に作った食事(弁当)を応募してみませんか？



米を洗って、炊飯器に入ればおいしいごはんが炊きあがります。

みそ汁

「いわきっ子みそ汁コンテスト」

も応募受付中です！
最優秀賞レシピは、
学校給食で提供されます。



だしをとり、煮えにくい材料から入れて、みそで調味するだけです。家にある食材、季節の野菜を入れて作ってみましょう。

主菜



簡単に短時間でできる卵料理。

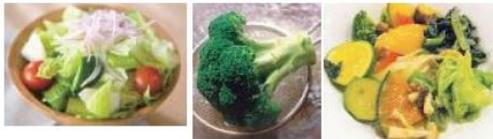
並べるだけで主菜になる大豆製品。



トースターで魚を焼いて。

副菜

生野菜サラダだけではなく、野菜をゆでて食べましょう。



ラップで包んで電子レンジに入れるだけで温野菜サラダが作れます。



給食のおすすめレシピ

<材料(4人分)>

- ◎豚肉…200g
- ◎にんじん…1/4本
- A. キムチ…80g
- B. トマト…1個分(角切りにする)
- C. もやし…100g
- D. 長ねぎ…1/3本
- E. にら…2本

- 醤油…小さじ1と1/3
- コチュジャン…小さじ2/3
- きび砂糖…小さじ1弱
- ◎白いりごま…小さじ1
- ◎ごま油…小さじ1と1/3
- 【でんぷん…小さじ1強
- 水…50ml

★トマキム千丼★

7月の献立より

<作り方>

- ① フライパンにごま油(分量の半分)を熱し豚肉を炒める。
- ② にんじんを入れ火が通ったらAからEを順番に入れ調味料をいれる。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油(残りの半分)といりごまを入れて仕上げる。

給食の「味」がおうちでも簡単に作れますよ！

旬のトマトがたっぷり入ったピリ辛の具になります。ごはんにかけて食べてみてください♪



食を共に楽しみましょう (共食)

出来上がったら、ぜひ家族と一緒に食事(共食)をしてみましょう。おいしく楽しい食事は、心も体も元気にしてくれますよ。

食事を共にすることにより人間関係が深まる。

なごやかな気持ちで心の安定が図られる。



食材や料理など食にまつわる話題など、食に関心が高まる。



引用：「自分手帳」福島県教育委員会発行