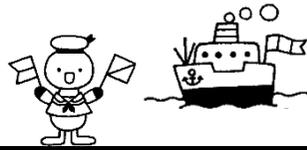




給食だより



夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！



平南部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。

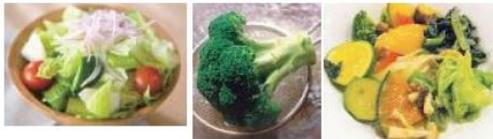
並べるだけで主菜になる大豆製品。



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

給食の「味」がおうちでも簡単に作れますよ！

とり肉のみそマヨネーズ焼き

(材料4人分)

とりもも肉から揚げ用 8切れ

(皮を取り除いてもよい)

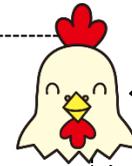
A	みそ	小さじ1強
	酒	小さじ1/2
	こしょう	少々
	マヨネーズ	大さじ2

(混ぜておく)

(作り方)

- ① 肉にAを入れ、下味をつける。
- ② ①にマヨネーズを入れ、からめる。
- ③ アルミホイルに並べ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。(約15分間)

*皮つきの場合は、しっかりと焦げ目をつけた方がよりおいしくいただけます。



朝食や弁当のおかずにも！

材料はこれだけ！



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