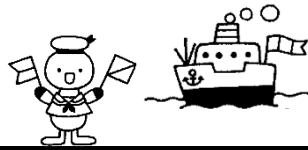




# 給食だより



夏休み明けは、  
給食のはしを忘れずに！



平北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。

## 簡単！おすすめ給食レシピ♪

作ってみてね！



### ポテトとじゃこのチーズ焼き

カルシウムが  
手軽にとれます！

- <材料:4人分>  
ハッシュポテト 4個 ちりめんじゃこ4g ミックスチーズ40g
- <作り方>
- 1 ハッシュポテトにじゃこ・チーズを順にのせる。
  - 2 220℃に予熱したオーブンで約15分焼いてできあがり！  
(焼き色がつくまでオーブントースターで焼いてもOK!)

7月の給食では  
約1500人分  
作りました！



### 揚げ浸しのたれ

魚にも肉にも合う！  
万能だれ☆

- <材料:4人分>  
玉ねぎ 12g 黄パプリカ 6g 赤パプリカ 6g  
油 適量 砂糖・しょうゆ・酒 各大さじ1
- <作り方>
- 1 玉ねぎ、パプリカは薄切りにし、油でしんなりするまで炒める。
  - 2 砂糖、しょうゆ、酒を加えて、沸騰したら火を止めてできあがり！
- ◎お好みで野菜の種類を変えても美味しいです♪

8月の給食では、  
油で揚げたかつおに  
かけて提供します。  
お楽しみに！



※材料は給食の分量です。  
調節して作ってください。

## 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