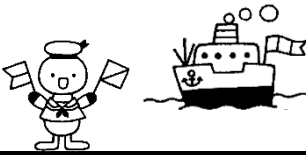
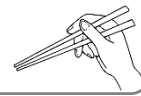




きゅうしょくだより



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<小学校>

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。

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」

実際に作った
食事(朝ごはん)を
応募してみませんか？

ごはん



米を洗って、炊飯器に入れば
おいしいごはんが炊き上がります。

みそ汁



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

「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。



主菜



簡単に短時間で
できる卵料理。

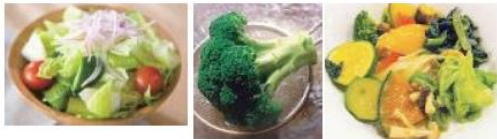
ならべるだけで主菜
になる大豆製品。



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が作れます。

簡単！おすすめ給食レシピ

ポテトとじゃこのチーズ焼き

<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!)

カルシウムが
手軽にとれます！

つくってみてね！



7月の給食では
約1750人分
作りました！



あびた揚げ浸しのたれ

魚にも肉にも合う！
万能たれ☆

<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。
調整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
わだいの話題など、食に関心が高まる。

引用：「自分手帳」福島県教育委員会発行