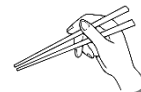




きゅうしょくだより



常磐学校給食共同調理場
令和3年 夏休み号<小学校>



常磐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。

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>

- フライパンにごま油(分量の半分)を熱し豚肉を炒める。
- 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。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油(残りの半分)と白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で
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