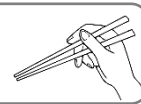




きゅうしょくだより



なつやす あ 夏休み明けは、
きゅうしょく わず 給食のはしを忘れずに！



おけ うり しょう がっ こう きゅう しょく しつ
桶 売 小 学 校 給 食 室
れいわ なん なつやす ごう しょうがっこう
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



こめをあらって、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

給食の「味」がうちでも簡単に作れますよ！

夏野菜たっぷり！ラタトゥイユ

材料(4人分)

- ◎オリーブオイル…大さじ1
- ◎おろしにんにく…小さじ2
- ◎ベーコン(1cm幅)…8枚
- ◎玉ねぎ(うす切り)…1/2こ
- ◎なす(乱切り)…1本
- ◎赤パプリカ(乱切り)…1こ
- ◎ズッキーニ(半月切り)…1/2本
- ◎トマト…1こ
- ◎ケチャップ…大さじ2
- ◎しお…小さじ1/2
- ◎こしょう…少々

作り方

- ①なべにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて炒める。
- ②ベーコンと野菜を入れて炒める。
- ③ケチャップと塩・こしょうを入れて煮る。

黄色パプリカを入れても
いどりがきれいです♡
夏野菜を食べて暑い夏を
元気に過ごしましょう！



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