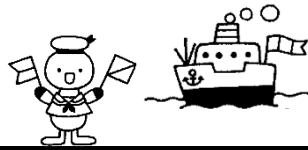
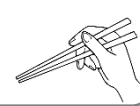




# 給食だより



夏休み明けは、  
給食のはしを忘れずに！



三和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

### 「なすといんげんの揚げびたし」



給食の「味」がおうちでも簡単に作れますよ！

〈材料〉 4人分

なす……………大1本  
さやいんげん…16本  
揚げ油……………適量  
しょうが……………6g  
長ねぎ……………5cm程度

A

しょうゆ…小さじ2  
さとう…大さじ1  
酒……………小さじ2  
みりん…小さじ1  
白ごま…小さじ1

※ 調味料はお好みで調整してください。

ごはんがすすむ味つけです。  
小学生から「なすは苦手だけど、揚げびたしのなすは食べられたよ！おいしかった〜♪」という感想をいただきました。  
ぜひ、この夏、ご家庭で作ってみてください！



〈作り方〉

- 1 なすは乱切りにして、水に5分つけてアクをとる。さやいんげんはへたを取って3cm長さに切る。しょうがはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- 2 なすとさやいんげんの水気をキッチンペーパーでしっかりふきとる。180℃に熱した油で、なすとさやいんげんを3分程度揚げたら、油から取り出し余分な油を切る。
- 3 小鍋に調味料Aとしょうが、長ねぎを入れて沸騰したら、2と白ごまを入れて完成！

## 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