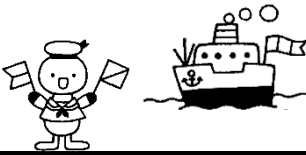
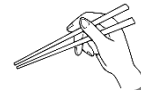




# きゅうしょくだより



なつやす あ 夏休み明けは、  
きゅうしょく のはしを忘れずに！



み わ がっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう  
三和学校給食共同調理場

れい わ ねん 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

### 「なすといんげんの揚げびたし」



給食の「味」がうちでも簡単に作れますよ！

ざいりょう 〈材料〉	にんぶん 4人分	
なす	大1本	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
さやいんげん	16本	
揚げ油	適量	
しょうが	6g	
ながねぎ	5cm程度	

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、なが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、なが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。



食事と共にすることに  
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