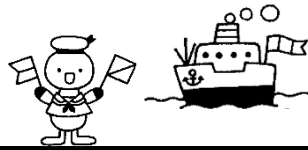
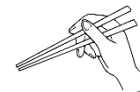




給食だより



夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！



勿来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。



ご家庭でつくってみませんか？

給食レシピ

<7月の献立より>

茎わかめサラダ

今月のリクエストメニューにも登場！

【材料】4人分

- ・海藻(乾燥) 8g
(給食では茎わかめ・わかめ・昆布・とさかのりなどのミックスタイプを使用しています。)
- ・もやし 100g
- ・コーン(冷凍) 50g
- ・まぐろフレーク 28g

<調味料>

- ・ごま油 小さじ半分
- ・三温糖 小さじ1
- ・米酢 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ半分

【作り方】

- ① 海藻は戻して、さっと茹で、水気を切る。
- ② もやし、コーンを茹で、水気を切る。
- ③ 調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④ ①②の具材とまぐろフレークに③を入れ、混ぜ合わせる。



海藻のサラダはさっぱりとして、食欲が落ちやすい夏にぴったりのメニューです。
調味料は和風ドレッシングなどでも代用できます。

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