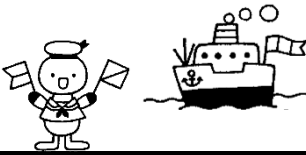
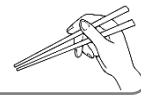




きゅうしょくだより



なつやすみあ
夏休み明けは、
きゅうしょく
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<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。



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