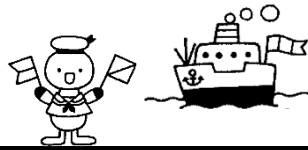
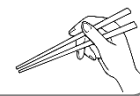




給食だより



夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！



小名浜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。

夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！



小名浜学校給食共同調理場

令和3年 夏休み号<中学校>

Let's cooking!



夏休みは家族の食事をつくってみませんか？献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。

「ヨーグルト和え」

♪夏のおやつにおすすめメニュー♪

成長期に必要なカルシウムがヨーグルトから、果物からは、ビタミン類がとれ、つくり方も簡単です。

【材料(4人分)】

バナナ……………1本
パイナップル缶……80g
みかん缶……………20g
アロエシロップづけ…30g
ヨーグルト……………140g
生クリーム……………8g
砂糖……………大さじ2

【作り方】

- ① バナナを厚めにスライスする。
- ② パイン、みかん、アロエの汁を切っておく。
- ③ 生クリームは砂糖を入れ、泡立てしておく。
- ④ ヨーグルトの中にバナナ、パイン、みかん、アロエの順に入れ、泡立てた生クリームを加え、混ぜ合わせる。

1人当たり栄養価
エネルギー 79kcal
たんぱく質 1.8g
カルシウム 50mg

甘さは好みに合わせて調節してください。泡立てた生クリームを入れると、クリーミーな味わいになります。



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