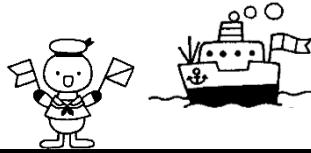
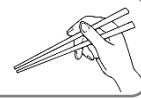




給食だより



夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！



四倉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。

「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。

「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。



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。

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 ～豚肉と野菜のキムチ炒め～

給食の「味」をおうちでも作ってみよう！

【材料：4人分】

- 豚もも肉…100g
- キムチの素…小さじ2
- 玉ねぎ…小1個
- しょうゆ…小さじ2
- にんじん…中1/4本
- 酒…小さじ1
- たけのこ水煮…60g
- さとう…小さじ1/2
- にら…20g
- 塩…少々
- しめじ…25g
- 米油…小さじ1
- にんにく(みじん切り)…小さじ1
- しょうが(みじん切り)…小さじ1

チューブでもOK

※材料や分量はお好みで調整してください。

【作り方】



1. 玉ねぎ、たけのこはうす切り、にんじんはいちょう切り、にらは2~3cm、しめじは石づきを切ってほぐしておく。
2. フライパンに油を引き、にんにく、しょうが、豚肉を炒めて火を通す。
3. にんじん、玉ねぎを炒める。
4. たけのこ、しめじを炒める。
5. 調味料を入れて味をととのえ、最後ににらを入れて炒めれば完成。

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

<学校給食摂取基準(中学校)>

学校給食は、いわき市の生徒の身長・体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
810	26~41	18~27	食塩相当量 2.8未満	450	120	4	シノール換算 300	0.5	0.6	30	6.5