食育だより「はらべこ」

とまこまいしりつみそのしょうがっこう
苫小牧市立美園小学校 れいわ 4 か 3 月 2 4 日 発行

がっしょくいくもくひょう ねんかん しょくいく ふ かえ ろう カスタ 自標 「1年間の食育を振り返ろう」

進級・進学に向けて まとめをしましょう!





O···10点、Δ···5点、X···0点 として、採点してみよう!

, 100 点

何点でしたか?できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

きゅうしょく ようす しょうかい 給食センターの様子を紹介!

たま
 たま
 たまで

大きな

全で

野菜

をゆでる



☆調理員さんからのメッセージ☆

- ●野菜の切り洗やゆで芳など「おいしく作る」 ための工夫を考えて、新しいメニューもおいしく 作れるようにこれからもがんばっていきます!
- ●毎日、みんなで協力して一生懸命作っているので、ぜひ残さずに食べてください!

Lh<うれいきゃくき 真空冷却器で やさい ひ 野菜を冷やす



ゅさい ちょうみりょう あ 野菜と調味料を合わせる



計量しながら盛り付ける

きゅうしょく おうしょうかい 給食しシピを紹介!

「レシピを教えてほしい」とリクエストがあったメニューです!
っく
作ってみてください! 味の濃さはお好みで調整してください。

〈 ツナきゅうり 〉

材料 (4人分) () は管安量

- ・きゅうり 80g(1本)
- ・もやし 100g(1/2袋)
- ・ツナ 30 g (2/3荒)
- **●**しょうゆ 小さじ1と2/3
- ●さとう 売さじ1と 1/3
- **●**す 小さじ 1/2
- ●ごま油 少なめ小さじ 1

作り芳

- ①きゅうりを輪切りにする。
- ②もやしをゆでる (給食ではきゅうりも)
- ③ゆでた野菜を冷たい水で冷やし、水気を切る。
- ④ツナの論を切っておく。
- ⑤調味料 (●)を混ぜておく。
- ⑥水気が切れた野菜にツナと⑤の調味料を混ぜる。

〈 ほうれんそうの磯香和え 〉

粉料 (4次分)

- ・ほうれん草 80 g (2葉)
- ・もやし 80g(1/2袋)
- ・にんじん 8g (少し)
- ●しょうゆ 小さじ 1/2
- ●めんつゆ 売さじ1と 1/2
- ・のり 1/2粒

作り芳

- ①ほうれん賛を4cmくらいの養さに切る。
- ②にんじんを4cm くらいの養さのギがりにする。
- ③なべにお湯をわかし、野菜をゆでる。
- ④ゆでた野菜を冷たい水で冷やして、水気を切る。
- ⑤のりを縄く切る、または小さくちぎる。
- ⑥水気を切った野菜に調味料 ($lacksymbol{\bullet}$) とのりを混ぜる。