

食育だより



夏休み号
令和7年7月
十日町市中央学校給食センター

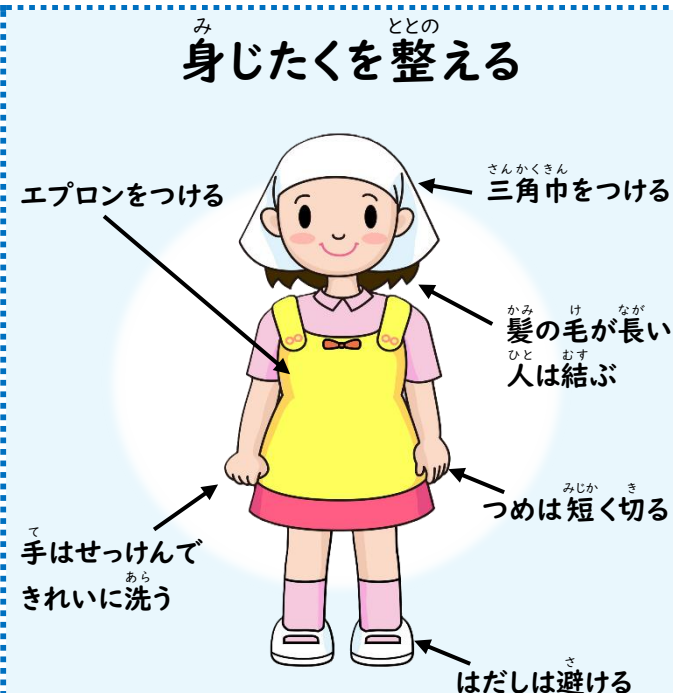


もうすぐ夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう(おうちの人と一緒に読みましょう)。

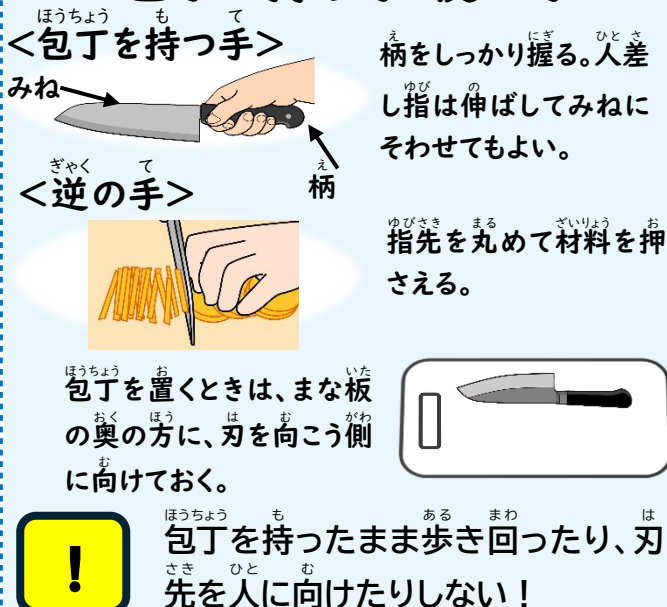
料理に挑戦してみませんか？

おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか。料理をする際には、気を付けないと危険なこともあります。安全に料理するためのポイントを確認しておきましょう。

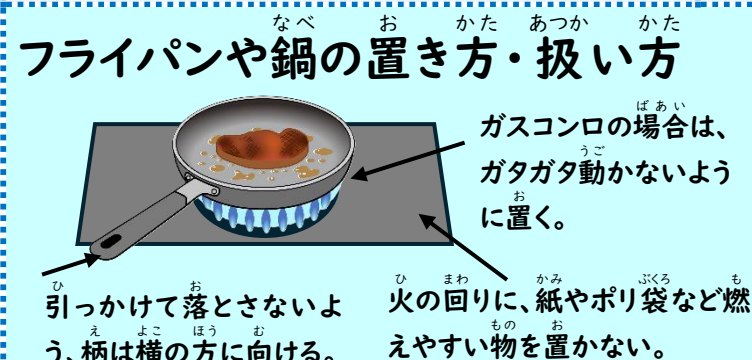
身じたくを整える



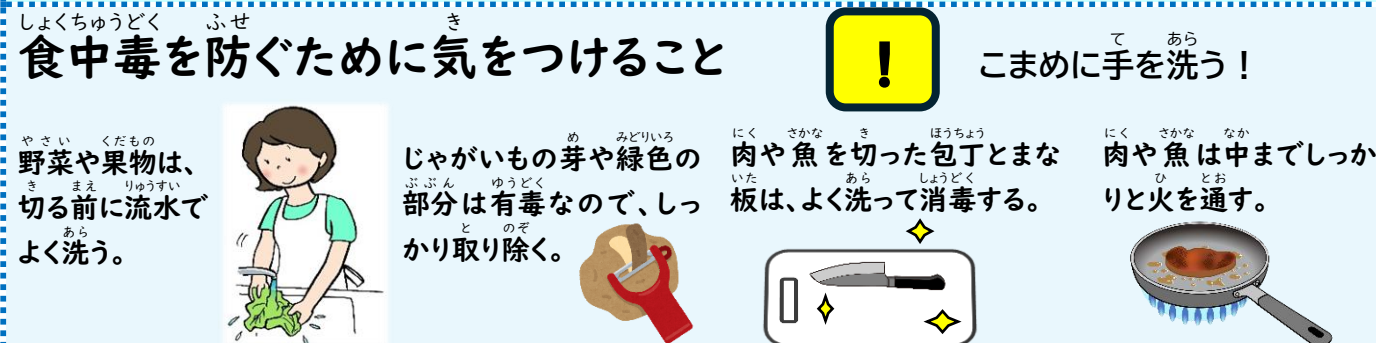
包丁の持ち方・使い方



フライパンや鍋の置き方・扱い方



食中毒を防ぐために気をつけること



かんたん
簡単！おいしい！

こ っく かんたん 子どもが作れる簡単レシピ

かんたんおにぎらず

ざいりよう りぶん ちょうりじ かん やく ぶん
《材料(1人分)》 調理時間 約6分

ごはん ちゃわん はいぶん 茶碗1杯分(150g)
焼きのり まい 1枚
ウインナー ほん 3本
レタスなど まい 1枚
スライスチーズ まい 1枚
のり(おにぎり用)..... まい 1枚



ちょうり ほう
《調理法》

- ①ウインナーはゆでておきます。ラップの上に焼きのりを敷き、茶碗に入れたごはんの半量を平らにのせます。
 - ②ごはんの上にチーズ・レタス・ウインナーを順にのせ、残しておいた半量のごはんをのせます。
 - ③焼きのりで包むように四隅から中心に向かって折りたたみ、さらにラップで包んで形を整えます。
- ※包みやすいよう、ごはんは少なめにします。チャーハンや炊き込みごはんでもおいしく作れます。

レンジでクレープ

ざいりよう りぶん ちょうりじ かん やく ぶん
《材料(1人分)》 調理時間 約15分

ホットケーキミックス おお 大さじ3
牛乳(豆乳でもOK)..... おお 大さじ2
※直径約10cm×3枚分

ちょうり ほう
《調理法》

- ①お椀にホットケーキミックスと牛乳を入れてよく混ぜます。
 - ②お皿にラップを張ります。(しわを作らないようにピンと張ります。)
 - ③ラップの上に生地を大さじ1杯分流し、円形にのばします。
 - ④電子レンジに入れて600Wで40秒加熱します。
 - ⑤クレープ生地をはがします。ハムやチーズ、またはジャムなど好みの具を包んでできあがりです。
- ※太鼓のようにラップをピンッと張るのがきれいに仕上がるポイントです。



給食センターよりお知らせ

1学期の学校給食へのご協力ありがとうございました。2学期の給食は学校により、8月29日(金)または9月1日(月)から始まる予定です。8月29日、9月1日の2日間は飲用牛乳以外で食物アレルギー対応が必要な食材の使用予定はありません。

2学期も安全・安心で、おいしい給食をお届けいたします。
どうぞよろしくお願いいたします。

