

ランチタイム7月

菊水共同調理場 源

あつ ほん ぼん

暑さ本番です!

すいぶん ほきゅう わす

水分補給を忘れずに!



すいぶん じょうず と かた
★水分の上手な取り方★



① 1日3回の食事から

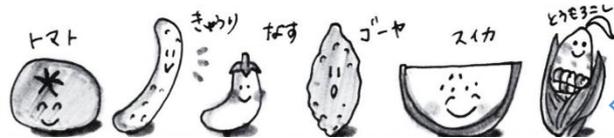
すいぶん あさ ひる ゆう しょくじ はい
★水分は朝・昼・夕の食事にもたっぷり入っています!



しっかり
3食食べて
水分もとろう!

② 野菜や果物から

なつ やさい たいおん さ はたら
★夏野菜には体温を下げる働きもあります!



野菜も
たくさん
食べよう!

③ のどがかわく前に適量飲む

★「のどがかわいた」と感じた時にはもう水分ぎれ!



④ 適した飲み物を

★水やお茶がおすすめ!



甘いジュースは糖分がたくさん! 逆にのどが渴いてしまうことも...
甘い飲み物のとりすぎには、注意しましょう!

試食会前のアンケートでリクエストをいただいた「豆腐のマヨネーズ焼き」のレシピをご紹介します★ぜひ作ってみてください^^

豆腐のマヨネーズ焼き

<材料・4個分>

豆腐(厚揚げでも)・・・40g×4個

★玉ねぎ(せん切り)・・・30g(1/6玉)

★パセリ(みじん切り)・・・2g
(乾燥パセリなら少々)

★マヨネーズ・・・大さじ2

★うすくちしょうゆ・・・小さじ2

★みりん・・・小さじ1

★かつお節・・・4g (銀カップ4個)

<作り方>

① 銀カップに豆腐を並べ、★を合わせたものを上にのせる。

② オーブンで焼き色がつくまで焼いて完成!



菊水中学校で

PTA給食試食会が行われました

6月12日(木)に、10名の保護者の方が、中学校で給食の試食・参観をされました。いただいた感想の一部をご紹介します。



○地産地消であり、献立に色々な工夫がしてあり感心しました。家庭での調理や食事にも取り入れたい所が多々あり学びになりました。

○素材の味がしっかりしていてよかったです。

○ひじきごはんもいろんな具が入っていたり、どれもやさしい味付けで大変おいしかったです。育ち盛り、食べ盛りの子どもたち、こういう給食を食べているとしっかり午後も頑張れると思います。

○みんな手際よく準備していて良かったです。

○今年で3回目の参加ですが、毎回ホントに美味しい給食で、子ども達がおいしいと言っているのがよく分かります。これからもおいしい給食をよろしく願います。

頂いたご意見やご感想を参考に、今後も子どもたちのために安心安全でおいしい給食作りに励みます。ご家庭でもぜひ給食の話をしてみてください!

