

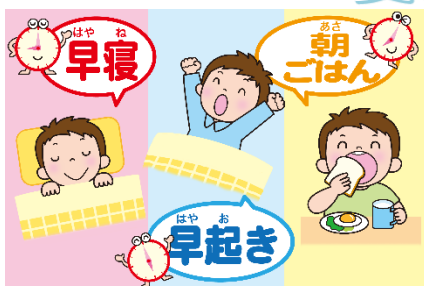


給食だよ

宮城県立石巻支援学校
給食室
令和3年7月21日（水）

いよいよ夏休みが始まります。長いお休みに入りますが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、好き嫌いせずしっかりと食べて暑さに負けない体をつくりましょう。

夏休みの過ごし方



早寝・早起き・朝ごはん

しっかり3食たべて、たくさん体を動かしたら、早めに体を休めましょう。



あせをかいたら、水分をとみましょう

でも…冷たい飲みものや食べもののとりすぎには注意！！



おやつはルールをきめてたべましょう

おやつは量や、飲みものはジュースやお茶、水のどれにするかを、おうちのひとと一緒に考えてみましょう。



食事のあいさつを忘れずに

食べものの命、作ってくれた人に感謝の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。



はみがきを忘れずに

食べたあとは、しっかりと歯をみがきましょう。

7月の給食写真

みやぎけんさん
宮城県産の
かつおのフライです！

7月2日（金）



7月6日（火）



7月7日（水）



7月12日（月）



7月13日（火）



やもと しゅうかく
矢本で収穫された
とうもろこしです。
実がプチプチとしていて、
甘くておいしい
とうもろこしでした。

おうちでつくってみよう

～長いお休みを利用して、おうちの人と一緒に作ってみましょう～

【ずんだはっと】

材料 4人分

(ずんだ)

- ・えだまめ 150g
- ・さとう おおさじ3
- ・しお ふたつまみ

(はっと)

- ・薄力粉 150g
- ・水 80ml

ずんだも、はっとも
宮城県の郷土料理です。
えだまめの旬ですね。
ぜひ、一番おいしい季節に
作ってみてください。



つくりかた

- ① えだまめをゆでる。※少しやわらかくゆでます。
- ② 粗熱をとったら、さやと薄皮をとる。
- ③ ②とさとう、しおを加えてすり鉢やフードプロセッサーを使って潰していく。
- ④ 薄力粉に水を少しずつ加えていき、耳たぶくらいのやわらかさになるまで、よくこねる。
- ⑤ ④の生地を水で濡らした手で、端を薄くのばしていきながら一口大にちぎって、鍋のなかに入れていく。
- ⑥ お皿の上に、はっととずんだあんをのせて完成！！

【うまうまきゅうり】

材料 4人分

- ・きゅうり 4本
- ・ごま油 おおさじ4
- ・すりごま おおさじ4
- ・鶏ガラスープの素 おおさじ3
- ・ポリ袋

つくりかた

- ① きゅうりを半分に折り、ポリ袋に入れて一口大の大きさにするまでたたく。
- ② 調味料をすべて入れてよく揉む。
- ③ お皿に盛り付けて完成！！

【石巻支援学校特製★手作り春巻き】

材料 4人分

- ・春巻きの皮 4枚
- ・スティックチーズ 4本
- ・かにかま 4本
- ・しいたけ 40g
- ・みつば 40g
- ・揚げ用油 適量
- ・薄力粉 適量
- ・水 適量

つくりかた

- ① しいたけは、薄く切る。みつばは2cm幅のざく切りにする。
- ② 春巻きの皮の上に、①とスティックチーズ、かにかまを乗せる。皮の端に水で溶いた薄力粉をつけて巻く。
- ③ 油できつね色になるまで揚げたら完成！！

※チーズとかにかまに塩味があるので、お醤油なしでもおいしくたべられます。

おうちで料理をするときは
かならず手を洗ってからしましょう。
火や包丁を使うときは、
おうちの人と一緒にしましょう。



賢休み明け、
元気みなさんに会えることを楽しみにしています。

