

★令和3年度「親子でチャレンジ!ぱくぱくレシピ」応募用紙★
 ≪募集内容≫ 豆類または大豆製品を使用したおかず

校・園名		学年	年・歳児
(ふりがな) 児童生徒名		性別	男・女
料理名			
材料名	4人分の分量	作り方	
—工夫したところ・おすすめポイント—	—できあがりの写真—		
およその調理時間	分		

*応募者の個人情報は、当センターで適切に管理いたします。
 *グランプリ・準グランプリ作品は、本市ホームページ・「スクールランチ」等で掲載し、校園名・氏名を紹介させていただきます。

2021年7月 学校給食センターHP

スクールランチ

近江八幡市教育委員会 学校給食センター 0748-37-5110

今月の食育目標 暑さに負けない食事をしよう!

暑い夏がやってきました。食事や生活に気をつけて、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

元気くん

☆朝・昼・夜 毎日3食
しっかり食べるよ!

☆水や麦茶でこまめに
水分補給しているよ!

☆旬の野菜をたっぷり
食べるよ!

夏バテさん

★朝ごはんは
いつも食べないよ

★冷たいジュースや
アイスが大好き!

★野菜は嫌い!
夏休みの昼食は、毎日
そうめんやラーメンだけ

暑い夏は、体も疲れやすくなり、食欲も減退します。「夏バテ」にならないよう、生活リズムを整えて、しっかり食事をとりましょう。「夏バテさん」のような食生活の人は、要注意!

かんたんレシピ

ツナマヨそうめん

めん類だけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足します。ツナや野菜を足して、栄養バランスアップ!!

【材料(4人分)】
 そうめん…4~5束
 にんじん…1/2本 えのきだけ…1袋
 きゅうり、トマト、ワサビなど…適宜
 ツナ缶…1缶 マヨネーズ…大さじ2
 めんつゆ…適宜

【作り方】
 ①そうめんをゆでるときに、干切りにしたにんじんと、えのきも一緒にゆでる。
 ②ありあわせの野菜をトッピングし、ツナとマヨネーズを混ぜたものをのせる。
 ③食べるときにめんつゆをかける。

今月の **近江八幡市産**・・・青ねぎ、たまねぎ、なす
 地場野菜 **滋賀県産**・・・キャベツ、きゅうり、こまつな、もやし、ズッキーニ

給食レシピ

らくらくレシピ