

食育だより

令和5年 夏休み号 上三川町立学校給食センター
★おうちのひとと っしょによみましょう。

夏休みは料理にチャレンジしてみませんか。調理をする時は身支度をととのえて、手を石けんで洗い、衛生的で安全に行うことが大切です。夏休み号では、火を使わないレシピや夏にぴったりのレシピを紹介します。作り方はQRコードから動画で見ることができるのでぜひ挑戦してください。



電子レンジでつくる ビビンバ&わかめスープ

材料(2人分)

【わかめスープ】

乾燥わかめ 2g もやし 40g
鶏がらスープの素 小さじ2 水 400ml



【ビビンバ】

ぶたひき肉 100g しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1 おろしにんにく 少し
もやし 100g にら 50g
ごま油 小さじ1 塩・コショウ 少々
ごはん・キムチ・ごま・たまご 好きな量

わかめスープ



ビビンバ



氷と塩の力でかたまる スピードミルクアイス

準備するもの(2~3人分)

生クリーム 200ml(1パック)
牛乳 100ml
さとう 大さじ6
氷 600g
塩 200g
ジッパー付きふくろ 2まい

ミルクアイス



夏休みの体験、たべものポストにおくってください!

夏休み中にチャレンジした料理(上のレシピ以外でもOK!)や、おいしかったもの、育てた野菜などをおしえてください。右のQRコードから送ることができます。※小中学生は、おうちの人に確認してからおくりましょう。

