



わくわく もぐもぐ

食育だより 第2号 (令和5年7月19日)

廿日市市立大野東小学校
栄養教諭 大田和子

夏休み 料理にチャレンジしてみよう！！

7月21日(金)からいよいよ夏休みがスタートしますね。家庭科で学んだ料理や旬の夏野菜を取り入れたメニュー、ひんやりデザートなど、いろいろな料理を作ってみるといいですね。今年度は、次のような食に関する作品募集がありますので、積極的にチャレンジしてみてください！

夏休み 食に関する作品募集

大野東小学校オリジナル！

おすすめ「夏野菜レシピ」募集

◇一日を元気に過ごすことができる朝食メニューや夏バテ防止にぴったりのスタミナメニューなど、夏野菜パワーをたっぷりつめ込んだ料理を作ってみましょう！

廿日市市健康福祉部健康福祉総務課

健康はつかいち21～朝食プロジェクト～ 「オリジナル朝ごはん」募集

◇対象：5年生と6年生
◇野菜を上手にを使って栄養と色のバランスがとれたおいしい朝ごはんを作ってみましょう！

※詳しくは「令和5年度 夏休み作品募集のお知らせ」を確認してください。

大野学校給食センター

大野学校給食センター配送車用ポスター募集

◇学校給食に対する思いや感謝の気持ちを「絵」と「言葉」で表現してみましょう。
◇配送車のラッピング更新：令和6年9月

広島県教育委員会

「ひろしま給食」100万食メニュー募集

◇食育テーマ：
「ひろしま給食」で考えよう！食材と食文化の魅力発見
◇指定食材：青ねぎ、大豆、ほうれん草、レモン、牛乳

夏野菜が育っています！！

大野東小学校では、畑や花壇、渡り廊下などでいろいろな夏野菜が育てられています。給食時間に校内を回っていると、「小さな実がついたよ！」「こっちのオクラの元気がないんよ…」などと、子どもたちが話しかけてくれます。自分たちが育てている野菜の成長をしっかり見守っています。

ピーマン



かぼちゃ



給食レシピ：トマトと青じそのスパゲティ

青じそとにんにくの風味が効いた夏にぴったりのスパゲティです！

◆材料（4人分）

スパゲティ …180g
ベーコン …40g
玉ねぎ …160g
トマト …1玉
青じそ …2枚
にんにく …1かけ
オリーブ油 …小さじ1
塩・こしょう …少々
しょうゆ …大さじ1

◆作り方

- ①オリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- ②ベーコンを入れて炒める。
- ③玉ねぎを入れて炒める。
- ④トマトを入れて炒め、調味料で味付けする。
- ⑤青じそを入れる。
- ⑥ゆでたスパゲティを入れて混ぜる。

※分量は適宜調整してください。

7月11日（火）



給食センターには、新鮮なトマトや青じそが届きました！