

「おうちdeクッキング」メニュー紹介のお知らせ

休校のため、自宅で食事をするのがほとんどだと思います。中学生のみなさんは、時々自分で食事を作っていますか？給食センターの調理員さんが、簡単で元気が出るおいしいメニューをいろいろ考えてくださいました。ぜひ、挑戦してみてください！

以下は調理員さんからのメッセージです！



中学生・保護者のみなさんへ

調理員の私たちは、普段なら給食を作っています。栄養士の先生はみなさんの心身の健康と成長を考えて献立をたてています。

今、この状況で普段とは違う生活を送っている人が多いと思います。生活習慣にも乱れが生じ、食生活にも影響が出て、栄養のバランスがくずれがちになっているかもしれません。

そんな中で少しでもみなさんの元気や健康のお役に立てればと思い…

「免疫力アップ」、「疲労の回復に役立つ」などを目的とした簡単メニューを考えました。実際に作ってみて、アレンジを加えたレシピを紹介します。一つでもご家庭のメニューの参考になればうれしいです。

このおうちクッキングメニューをきっかけに、ご家族で食や給食の話題が出て少しでも心が明るくなることを願っています。みんなで健やかな未来をつくっていきましょう。

PS.給食人気メニューも少し掲載してあります。

かほく市第1学校給食センター職員一同



必ず手を石けんできれいに洗ってから、料理を始めましょう！

