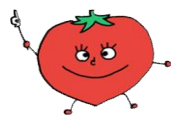


親子で作ってみませんか



7月22日から夏休みが始まります。
夏休みは、親子でゆっくり料理を楽しむチャンスです。
一緒に料理をすることで、食べることの大切さや楽しさを感じられると思います。

まずは、「洗う」「混ぜる」「盛り付ける」など、
できることからチャレンジしてみましょう！



今回は、給食の人気メニューである「とり肉のスタミナ焼き」
のレシピを紹介しています。
ぜひ、おうちの人と作ってみてください！

★とり肉のスタミナ焼き

〈材料（4人分）〉

とりもも肉……………240g
青ねぎ……………8g
にんにく……………2g
しょうが……………2g
● さとう……………小さじ4
こいくちしょうゆ…大さじ1
ごま油……………小さじ1



にんにくとしょうがは
チューブのものを使っても
作れますよ。



給食に出るメニューの
レシピをもっと
知りたい人はこちら↓



〈作り方〉

- ① とり肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくとしょうがは、すりおろしておく。
青ねぎは、小口切りにする。
- ③ ①・②・●の調味料をビニール袋に入れ、下味をつける。
冷蔵庫で30分ほどおく。
- ④ ③をフライパンで焼く。

クイズコーナー ～6月号より～

＜第1問＞★★☆ ふつう

よくかんで食べるには、どんなことに気をつけると良いでしょう？

- ① 飲み物や汁物で流しこむ。
- ② たくさん口に入れて食べる。
- ③ かみごたえのある食材を、料理に入れる。



＜第2問＞★★☆ ふつう

よくかむことの効果には、どのようなことがあるでしょう？

- ① 食べ過ぎを防ぐ。
- ② 脳が、働きにくくなる。
- ③ 食べ物のがのどにつまる。
- ④ 虫歯になりやすくなる。



＜第3問＞★★☆ ふつう

食事のときは、一口何回かむことを目指すのが良いでしょう？

- ① 20回
- ② 30回
- ③ 40回



きみは、全問正解できたかな？
わからなかった部分は、6月号を見て、復習しよう！
答えは、下を見てね♪

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでも
ご覧になれます。
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
また、QRコードからもアクセスできます。

※ホームページトップへはこちら



給食や給食センターに関する
お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041
TEL（栄養教諭あて） 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。
長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。

お申込み先「にしわきっ子」の申し込み先「にしわきっ子」

②＜第2問＞
①＜第1問＞
③＜第3問＞