

食育だより夏休み前号



いよいよ夏休みが始まります。暑さや生活リズムの乱れで体調をくずしてはせっかくの夏休みを楽しめなくなってしまう。休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、しっかり3回の食事をして体調を整え、毎日を元気にすごしましょう。また、夏休みを利用して、料理や野菜の栽培・収穫、旅行先で郷土料理を食べるなど、様々な食に関する体験もしてみるといいですね。

夏休みに
作ってみよう

給食レシピ

旬の食材や、育てた野菜を
使って作ってみよう!



トマトときゅうりのサラダ

【材料】4人分

- ・トマト……………1個
- ・きゅうり……………1/2本
- ・たまねぎ……………1/4個
- ★酢……………小さじ2
- ★砂糖……………小さじ2
- ★しょうゆ……………小さじ1

【作り方】

- ①トマトは角切りに、きゅうりは薄い輪切りにする。たまねぎは薄切りにし、さっとゆでて冷ます。
- ②★の調味料を混ぜ合わせ、①の野菜をあえる。

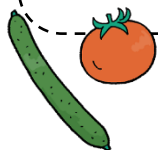
さけのコーン焼き

【材料】4人分

- ・生鮭……………4切
- ・塩、こしょう……………少々
- ★コーン……………40g
- ★マヨネーズ……………大さじ2
- ★みそ……………大さじ1/2

【作り方】

- ①生鮭に塩、こしょうをふる。
- ②★の材料と調味料を混ぜ合わせ、①の鮭に乗せる。
- ③オーブン、トースター、グリルなどで鮭に火が通り、焼き色がつくまで焼く。



※料理をするときの注意

- ・包丁や火を使うときは、安全に十分注意し、家族と相談してから使いましょう。
- ・食中毒を防ぐため、調理前や調理中は手をよく洗いましょう。



お知らせ



給食の食器が変わります

2学期から、給食の食器を強化磁器製から樹脂製に変更します。



★樹脂製の食器は割れにくく、軽いため持ち運びやすくなります。

★茶碗と汁碗の大きさが同じになります。

お米を使った朝食献立コンクール

(2人1組)



応募申込期日

令和7年9月10日(水) 必着

書類審査を通過した6組が本選に出場できます

本選開催日

令和7年11月29日 10:30~

会場 伯耆しあわせの郷(倉吉市)

お問い合わせ先 (公財)鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084

詳しくはHPをご覧ください。
<https://www.togk.or.jp/>



主催 公益財団法人 鳥取県学校給食会

後援 鳥取県教育委員会

鳥取県学校栄養士協議会

JAグループ鳥取

鳥取県PTA協議会



↑直接鳥取県学校給食会へご応募ください。

夏休みも 早寝・早起き・朝ごはん!

