

なつやす おやこりょうり 夏休み親子料理コンテスト

なつやすみ おやこ りょうりたいけん
夏休み、親子で料理体験をしてみませんか？

おやこ はなし をしながらわが家の自慢料理をいっしょにつく しょう 給食では、じもと のうか さんから定期的^{ていきてき}に米^{こめ}やたまねぎ^{とど}を届けてもらい使用^{しょう}しています。地産地消^{ちさんちしょう}（地元^{じもと}でとれた野菜^{やさい}を地元^{じもと}で食べる）は、エコ生活^{せいかつ}にもつながります。みなさんの自宅^{じたく}や家^{いえ}のまわりでとれた野菜^{やさい}を使用^{しょう}したり、家庭^{かてい}や給食^{きゅうしょく}でもよく使われる野菜^{やさい}（じゃがいも・きゅうり・たまねぎ・トマト・にんじん・キャベツ・小松菜^{こまつな}など）を使用^{しょう}したりして、考えた献立^{かんが こんだて}や、豆類^{まめるい}・海そう類^{かい るい}・きのこ類^{るい しょう}を使用^{しょう}した料理^{りょうり}なども教^{おし}えてください。

じぶん ちょうり 自分で調理^{ちようり}することで、苦手^{にがて}な野菜^{やさい}にもチャレンジして食べられるようになるかもしれません。

りょうり じん しょうかい いろいろなアイデア料理^{りょうり}を神田 小^{じん しょう}のみんなに紹^{しょうかい}介^{かい}しましょう。

おうぼほうほう 【応募方法】

◆1食分の献立^{しょくぶん こんだて かんが}を考える。

しゅしょく しゅざい さかな にく たまごりょうり
・主^{しゅ}食^{しょく}（ごはん、めん、ぱんなど）、主^{しゅ}菜^{ざい}（魚^{さかな}、肉^{にく}、卵^{たまご}料理^{りょうり}など）

ふくさい
副^ふ菜^{さい}（サラダ、あえもの、しるものなどを使^{つか}った献立^{こんだて}にしてください。

ざいりょう つく かた ぐたいてき か
※材^{ざい}料^{りょう}や作^{つく}り方^{かた}は具^ぐ体的^{たいてき}に書^かいてください。

みな さくひん なか がっき がっき きゅうしょく こんだて と い おも
★皆^{みな}さんの作品^{さくひん}の中から2学期^{なか}・3学期^{がっき}の給食^{きゅうしょく}の献立^{こんだて}に取り入^とれたいと思^いいます。

なつやす ちゅう あき ふゆ こんだて かんが
夏休み^{なつやす}中^{ちゅう}ですが、秋^{あき}・冬^{ふゆ}の献立^{こんだて}も考^{かんが}えてみましょう。

きゅうしょく やさい かねつ
※給食^{きゅうしょく}では野菜^{やさい}をすべ^{かねつ}て加^か熱^{ねつ}させていただきます。

ちょうり まえ
調^{ちょう}理^りをはじめる前^{まえ}は…

- て
・手^てをきれいにあらってから、はじめましょう。
- ひと つく
・おうちの人^{ひと}といっしょに、作^{つく}りましょう。

ほうちょう ひ
包^ほ丁^{うちょう}や火^ひのとりあつかいは、
き
気^きをつけてください。

