

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 や しまんりょうり つく きゅうしょく じもと のうか
親子で話をしながらわが家の自慢料理をいっしょに作りましょう。給食では、地元の農家さ
んから定期的に米やたまねぎを届けてもらい使用しています。地産地消（地元でとれた野菜を地元
で食べる）は、エコ生活にもつながります。みなさんの自宅や家のまわりでとれた野菜を使用した
り、家庭や給食でもよく使われる野菜（じゃがいも・きゅうり・たまねぎ・トマト・にんじん・
キャベツ・小松菜など）を使用したりして、考えた献立や、豆類・海そう類・きのこ類を使用し
た料理なども教えてください。

じぶん ちょうり にかて やさい た
自分で調理することで、苦手な野菜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を神田小のみんなに紹介しましょう。

おうぼほうほう 【応募方法】

◆1食分の献立を考える。

しゅしょく しゅさい さかな にく たまごりょうり
・主食（ごはん、めん、ぱんなど）、主菜（魚、肉、卵料理など）

ふくさい つか こんだて
副菜（サラダ、あえもの、しるものなどを使った献立にしてください。

ざいりょう つく かた ぐたいてき か
※材料や作り方は具体的に書いてください。

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
★皆さんの作品の中から2学期・3学期の給食の献立に取り入れたいと思います。

なつやす ちゅう あき ふゆ こんだて かんが
夏休み中ですが、秋・冬の献立も考えてみましょう。

きゅうしょく やさい かねつ
※給食では野菜をすべて加熱させていただきます。

ちょうり まえ
調理をはじめる前は…

- て
・手をきれいにあらってから、はじめましょう。
- ひと つく
・おうちの人といっしょに、作りましょう。

ほうちょう ひ
包丁や火のとりあつかいは、

き
気をつけてください。

