

夏休み親子料理コンテスト

夏休み、親子で料理体験はいかがでしょう？

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お米やたまねぎ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。

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。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。

【応募方法】

◆1食分のこん立を考える。

・主食（ごはん、めん、ぱんなど）、主菜（魚、肉、卵料理など）

副菜（サラダ、あえもの、しるものなど）を使ったこん立にしてください。

※材料や作り方は具体的に書いてください。また、ごはん（白飯）は、作り方などの説明はいりません。

★皆さんの作品の中から2学期・3学期の給食のこん立てに取り入れたいと思います。

夏休み中ですが、秋・冬の献立も考えてみましょう。

※給食では野菜をすべて加熱させていただきます。

包丁や火のとりあつかいは、
気をつけてください。

調理をはじめる前は…

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

