

給食だより



うめミルクちゃん ウメモー

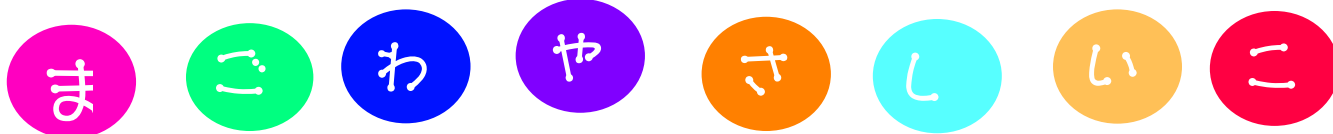
令和4年6月号
青梅市立学校給食センター

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

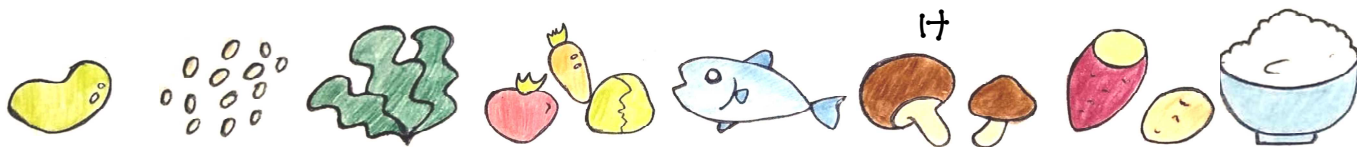
食育を強化する月間を「食育月間」と呼び、食の知識や食事を選択する力を養います。

それにちなみ、給食センターでは、『まごわやさしいこ』献立を出します。

『まごわやさしいこ』・健康的な食生活を送るための食材の頭文字で、食事に以下の8項目を入れます。



ま め ご ま わ か め や さ い さ か な し い た け い も こ め



これらには、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています☆

小学校は1日、中学校は16日に『まごわやさしいこ』献立を出すので、8項目を探してみてください♪



お家 シリーズ
本橋さん家の旬

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

もとほし 本橋 靖昭先生
イラストレーター
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いてご活躍中。絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ち～のん」は本橋先生の作品です。

♥超かんたん、アイスクャンデーを作ろう!

◆用意するもの(1人分)

- 好きな紙パックジュース
- 割箸

① 紙パックの上の部分を開く。



つまんで左右に引っ張り、割箸が入る穴を作る。

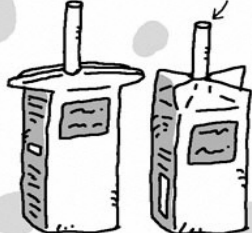


割箸の穴をハサミで作る。



② 割箸を穴に入れて、冷凍庫へ!!

割箸はパックの高さ(合わせて)切ってください。



割箸が安定しない時はセロテープで固定してください。

③ 冷凍庫から出したら、パックを破るか温水で少し溶かしてパックから出してください。

