



給食たより



うめミルクちゃん



ウメモー

令和4年8・9月号
青梅市立学校給食センター



まいとしがっ けんこうぞうしんふきゅうげっかん
毎年9月は **健康増進普及月間**



ひごろの食生活を見直そう！

①



②



③



④



まずはしっかり

朝ごはんを食べよう！



保護者の皆様へ

コロナ禍等により、食材の急激な価格上昇が続いていますが、保護者の皆様に新たな負担を求めず、市から財政支援を行うことといたしましたので、お知らせします。

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。

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。



本橋さんと栄養士さんの お家で塩しモンごはん

つくってみよう!!

No.17

♥夏は、さわやか塩レモンごはんがイイネ!

◆用意するもの(2人分)

- ごはん 2人分
- レモン 半分
- 塩 少々
- 黒コショウ(粗挽き) 適量

① よく洗ったレモン半分の皮をみじん切りにします。



② ご飯をボールに入れすべての調味料を入れて混ぜる!!



さわやか〜うまいぜ〜!

レモン最高!!

ピリッと塩、コショウ最高!!

塩、コショウの量は好みでね!!