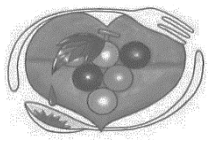
＊給食だより＊



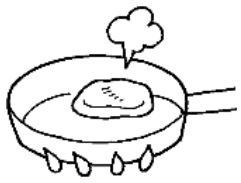
令和７年７月　池田町学校給食センター

食事の支度をしてみよう

調理をするときは、身支度をととのえて、手はせっけんを使ってしっかりと洗うことが大切です。また、包丁やガスコンロ、IH クッキングヒーターなどを使うときは、大人と一緒に、けがや事故が起きないように気を付けて使いましょう。

【調理方法】

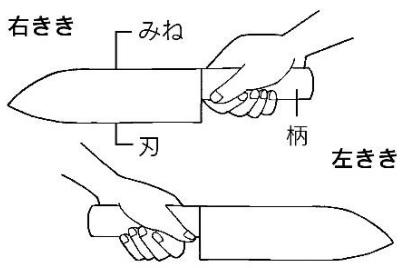
煮る、炒める、ゆでる、焼く、蒸す、揚げるなど、さまざまな調理方法があります。



【切る】

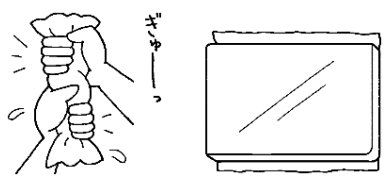
◎包丁の持ち方

柄をしっかりとにぎります。
人差し指を伸ばして、
みねにそわせて
持ってもよいです。

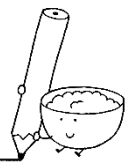


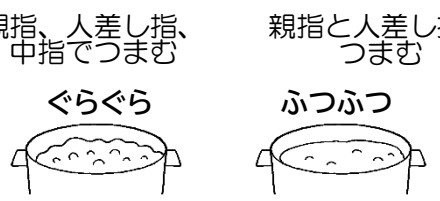
※まな板がすべらない工夫

まな板の下に、まな板用のすべり止めや、ぬらしてしぼった布巾を敷くと、すべりにくくなります。



覚えておくと便利！ レシピでよく見る用語





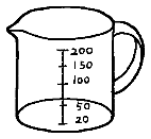
～世界は友達～ 外交関係樹立周年記念

第二弾となる７月はマルタ共和国です。マルタ共和国はイタリアより南にあり、地中海のほぼ中央に位置する国で、面積は 316 ㎢と、池田町（約 371 ㎢）よりも狭い小さな島国です。1965 年７月 15 日にマルタと日本は外交関係を樹立し、今年で 60 周年を迎えます。マルタは地理的に近いイタリア、アラブ、北アフリカの影響を受けており、オリーブオイルやハーブを使用した料理が多くあります。また、ウサギを食べることでも有名です。給食でウサギは提供できませんが、ラビオリ、カプナタでマルタ料理を楽しんでもらいます。お楽しみに！！

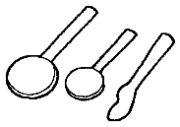
７月はマルタ共和国です♫

【はかる】

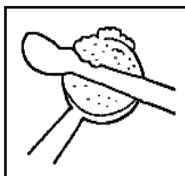
デジタルばかり



計量カップ



計量スプーン

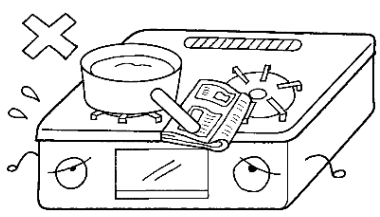


〈粉末〉
山盛りにすくって
すり切る

〈液体〉
液面が盛り
上がるくらい

【加熱する】

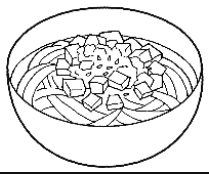
火を使うときは、周りに燃えやすいものがないかを確認して、必ず換気を行います。
使い終わった後は、確実にガス栓を閉めます。



さば缶豆乳うどん

火を使わない簡単レシピ

① 冷凍うどんをパッケージの作り方のとおりに解凍する。
② さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト 1/2 個、きゅうり 1/3 本を 1cm 角に切る。
③ 豆乳 120mL、めんつゆ（三倍濃縮）小さじ 1/2 とごま油小さじ 1 を混ぜ合わせておく。
④ 器に①と②を盛り、③をまわしかけて白ごまを適量かける。



☆今月のイチオシメニュー☆

７月７日　七夕給食

七夕を祝う散らし寿司、そうめんが入った七夕そうめん汁、星の形をしたコロッケの他に、昨年に引き続きお菓子の小松さんの山幸ぶどうゼリーも登場します。お楽しみに☆

７月 25 日　沖縄･読谷村給食

７月末に予定されている児童を対象とした読谷村派遣にあわせ、25 日に沖縄給食を提供します。大人気のタコライス、もずくスープ、ベビーパインで沖縄の味を満喫しましょう♪