

しよく いく 食育だより

令和2年5月 No.2
台東区立谷中小学校
栄養士

6月15日から給食が始まります！

保護者の皆様へ

ようやく給食を再開する日が決まり、ホッとしています。しばらくは安全面・衛生面を十分に配慮した給食になりますが、これまで同様おいしい給食を提供できるよう努力してまいります。詳しくは後日給食だよりをお配りしますので、そちらをご覧くださいませよう願いたします。



さて、ホームページに給食のレシピをいくつか掲載したところ、連絡日の日に「レシピを見ました！」「さっそく作りました！」というお声がけをいただきました。ありがとうございます。



わたしも、先日**ドライカレー**と**海藻サラダ**を作りました。

ドライカレーは、たくさん作ったので残った分は冷凍しています。後日パンにはさんだり、スパゲッティに絡めたりして



食べる予定です。わたしはにんじんとグリーンピースの代わりに季節の野菜（冷蔵庫にあったナスと特売のニラ）をたっぷり入れました。また、ナツメグなどのスパイスを入れて味や香りがどう変化するかを楽しみながら作りました。

海藻サラダは、電子レンジで野菜を蒸してから、水でもどした海藻ミックスとドレッシングをあえてから食べました。かんたんで子供たちが大好きなメニューです。ぜひお試しください。

今回もレシピをいくつかと、過去の献立をいくつか掲載いたします。少しでもお役に立てれば幸いです。