

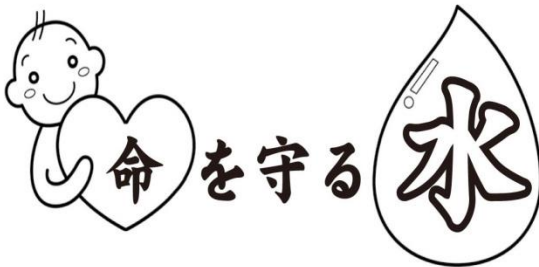
むつ市大畑学校給食・調理員便り夏号

発行日：平成27年7月

発行者：一般財団法人むつ市教育振興会（学校給食受託者）

夏休み！ 家族のためにごはんをつくってみよう！

- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕の、ど
のごはんを作るのか^{かんが}えてみましょう。
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てましょう。
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして足りない材料を買
いましょう。
- ④ さあ、作る順番などを考えて段取りよく実際に
調理してみましょう。
- ⑤ おいしそうに盛り付けをしましょう。冷めた汁
物などは温め直しましょう。
- ⑥ みんな揃って「いただきます！」「おいしいね！」



日本は水資源が豊かで、上下水道の設備が非常にととのった国です。学校や家庭でも水道をひねると、安全な水を飲むことができます。でも世界の中には、水道水をそのまま飲むとおなかを壊したり、水不足で命を失ったりするような国もあります。

水はわたしたちの命を守る貴重な資源。もったいない使い方をしないよう、日ごろから大切にしましょう。

食のこころわざ 瓜二つ

顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。

瓜^{うり}（きゅうりなど）をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれています。



むつ市立大畑学校給食センター

所在地：青森県むつ市大畑町兔沢 163

TEL 0175-34-5397

事務局：青森県むつ市大畑町中島 108-5

TEL 0175-34-5566

※毎日の献立を写真つきでコメントと一緒にブログにアップしています。毎月の献立予定もいつでも確認できますよ(^_^)

ホームページアドレス パソコンやスマートフォンから <http://kyoushin.org/> 携帯電話から <http://kyoushin.org/m.html>