

# ランチタイム

7月



津島市教職員会  
栄養教諭・学校栄養職員部会

## 食事のマナーを見直して楽しい食事の場を作りましょう！

わたし 私たちは家で食事をしたり、学校で給食を食べたり、外食をするなど、様々な食事の場があります。みなさんは食事をするときにどんなことに気をつけていますか？



## きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介



### うみめぐ 海の恵みサラダ

★材料(4人分)

・海そうミックス	小さじ1
・むきえび	60g
・キャベツ	1/8個
・小松菜	2枚
A	
・しょうゆ	大さじ1
・酢	小さじ1/2
・塩、こしょう	少々
・砂糖	小さじ2
・油	小さじ1



### ★作り方

- 海そうミックスは洗って戻し、むきえびはゆでて冷ましておく。
- キャベツと小松菜は1cmの短冊切りにし、ゆでて冷ます。
- 戻した海そうの水気をきってボールに入れ、えび、②と一緒に混ぜる。
- Aの調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ③に④のドレッシングを混ぜて、味を調えたら完成。

## Eat イート イングリッシュ



今月は、夏のくだものや野菜を紹介します。

### watermelon

ワラアメラン



すいか

### sweet(green) pepper

スイート(グリーン) ペッパー



ピーマン

### okra

オウクラ



オクラ