FAX 0192(54)3888 企画政策課

今月の おすすめ

キムチ汁

給食の人気メニュー



すべての人に 健康と福祉を

材料(4人分)



豚もも肉	80g
木綿豆腐 1/	/3丁
白菜キムチ	25 g
大根1	00g
人参	40 g
えのきたけ	30 g
[ES	25 g
しらたき	50 g

A
A

キムチのピリッとした辛味が食欲をそそり、一年 中おいしくいただけるメニューです。学校給食では、 低学年でも食べやすいように、みそ味をベースにキ ムチの量を調整しています。お好みによって、白菜、 もやし、きのこや魚介類などを使用して、アレン ジを楽しめます。

キムチは、さまざまな健康効果が期待できます ので、ご家庭でもぜひお試しください。

作り方

- ●豚肉と豆腐は一口大、えのきたけ・にら・しらたき は、食べやすい大きさに切る。
- ②水に、いちょう切りにした人参と大根を入れて煮る。
- **32**に豚肉、えのきたけ・しらたき・豆腐を加えて、煮 えたらキムチを汁ごと入れてひと煮する。
- ◆ Aで調味して味を整えたら、にらを加えてさっと煮 てできあがり。

学校給食センタ



※U15とは…15歳以下の子ども達のことを意味します

チーム名(学校名)

Esperazul いわて陸前高田VBC

SDGs 4 質の高い教育を GOAL 4

団員12人

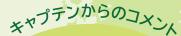
バレーボール

^{おいかわ かつまさ} **及川 克政 さん**

ームスローガン

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を 目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介し





住田中学校 琉愛 さん (3年)



試合のときには、チームのみんなで 協力し合って諦めないでやりきれること がチームの強みです。

12月で3年生は引退しますが、最後 まで全力で楽しみながら勝てるように頑 張ります。





