

# 給食たより



うめミルクちゃん



ウメー

令和5年2月号  
青梅市立学校給食センター

受験生もそうでないみなさんも、  
(受験)  
みなさんのガンバリたいこと応援します♪

ガンバレ受験生！  
(受験)  
ガンバレみんな！

しょうがっこう がつ にち 小学校 2月7日  
ちゅうがっこう がつ にち 中学校 2月9日

## 応援給食

おうえんきゅうしょく



牛乳を  
飲もう



カルシウムも  
しっかり補給しよう



### チキンカレー

(運をトリこみ！受カレー)

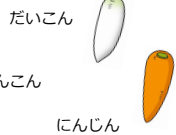
うんも

### 運盛りサラダ (ごまドレッシング)

「ん」のつく食べ物を食べて、「運」を味方につけよう！！



### いよかん (いい予感！)



だいこん

れんこん

にんじん



デザート部門  
第1位！

### いちごタルト



よく噛んで  
食べよう！

脳の血行がよくなり、  
脳に良い刺激を与えます。

イラストレーター 本橋さんと栄養士さんの  
お家で スープ ミニおにぎり メッセージカード  
つくってみよう!! No20

### ♥受験勉強などの夜食は、気分転換セットを!!

#### ◆用意するもの (1人分)

- ミニおにぎり 1コ
- 水 1カップ
- 玉子豆腐 1コ
- ショウガ (千切り) 適量
- 細長ネギ (みじん切り) 適量
- 粉末がらスープの素 小さじ半分
- 醤油 適量
- ♥愛あるメッセージカード

①小さめのナベに水と玉子豆腐(そのまま入れて崩しながら食べる)とショウガの千切りを入れる。

②沸騰したら、スープの素と醤油を適量入れ、火を止めマグカップなどに入れ、ネギを入れて完成!!



♥メッセージカードと  
夜食パック♡

気分転換  
うれしいです!

気分転換  
リフレッシュだね

### お家シリーズ 本橋さん家の旬

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。  
お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

もとほし 本橋 靖昭先生  
イラストレーター  
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いてご活躍中。絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ち〜のん」は本橋先生の作品です。