

# 作って楽しい！ 食べて元気に！ ひろしま給食

みなさんも、「ひろしま給食」メニューをぜひお家で作ってみましょう。家の人と一緒に作るのもいいですね。まずは、食事の準備や後片付けを手伝うことから始めてもいいですよ。



できることから、チャレンジしましょう。



ひとり一人で作れるようになったぞ！

「チャレンジ」コース

煮る

- ・煮る時間などを考える
- ・だしをかきかせる
- ・煮くずれしないよう工夫する

ゆでる

- ・ゆで加減を考えてゆでる

焼く

肉や魚を使って調理する

- ・衛生面に気をつける
- ・肉は内部まで十分に加熱する
- ・加熱方法、加熱時間に気をつける



「基本」コース

切る

- ・せん切り ・短ざく切り
- ・いちょう切り ・みじん切り

分量を量る

ゆでる

あじをつける

いためる

こめ米をとぐ



「お手伝い」コース

食器を並べる

もりつける

野菜を洗う

食器を片づける



食器を洗う



できることから、チャレンジ！

