

-目次-

食事の基本は赤・黄・緑・・・・・・・・・・	2
1日の始まりはしっかり朝ごはん！・・・・・・・・	3
料理にチャレンジ！お弁当づくり☆・・・・・・・・	4
簡単にできるアイデア♪おにぎり&みそ汁・・・・	5
できることからはじめよう調理の基礎知識・・・・	6
成長期に欠かせないもの牛乳をわすれずに・・・	8
黒潮町の給食センター①・・・・・・・・・・	9
(給食レシピ)くろしおの食・・・・・・・・・・	10
黒潮町の給食センター②・・・・・・・・・・	12
1. 米・パン・・・・・・・・・・	13
2. 魚・・・・・・・・・・	27
3. 肉・卵・・・・・・・・・・	39
4. 野菜・・・・・・・・・・	47
5. 果物・・・・・・・・・・	61
6. 加工品・・・・・・・・・・	75
7. 集落活動センター・・・・・・・・・・	107
給食を作ってくれた調理員さん・・・・・・・・	130