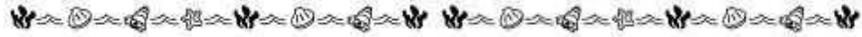


# 給食だより 夏休み号



もうすぐ楽しみな夏休みですね。夏休み中は、最も暑い時期です。そんな夏休みを元気に過ごすためにも、「早寝、早起き」を心がけて、「1日3食」は、しっかりと食べるようにしましょう。規則正しい生活を心がけて、2学期も元気に登校しましょう。

夏休みも規則正しい生活を心がけよう！



元気に過ごすための基本です。  
毎日できていますか。  
学校のある日も夏休み期間も  
続けられるといいですね。

特に朝ごはんは1日の始まりにかかせません。

朝ごはんには様々な効果があります。

## 朝ごはんの効果

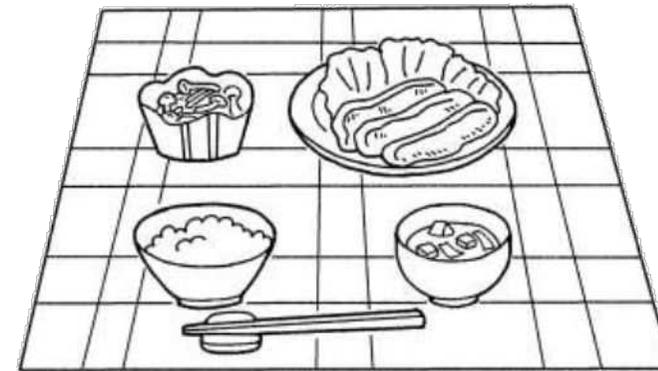


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

バランスのよい食事をとろう！

朝ごはんを含めてバランスのよい食事をとると元気な体をつくることができます。

主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事 → バランスのとれた食事



上の絵の様に主食（パン、めん、ごはん）、主菜（肉、魚、卵、豆製品などが中心のおかず）、副菜（和え物、炒めものなど野菜中心のおかず）、汁物（みそ汁、スープなど）をそろえることで自然とバランスのとれた食事をとることができます。

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

それぞれ食べ物にも働きがあります。こちらも参考にしてください！

給食で提供しているメニューです。

ぜひつくってみてください。



～給食のレシピ紹介～  
「ABCスープ」

材料〈4人分〉

ベーコン（短冊切り）	25g
にんにく（みじん切り）	1.5g
鶏肉（角切り）	100g
酒（肉に振る）	小さじ1
にんじん（せん切り）	50g
玉ねぎ（うす切り）	100g
鳥がらスープ	600ml
トマト（水煮缶も可）（1cm角）	65g
マカロニ（給食ではアルファベット型を使用）	50g
塩	適量
こしょう	少々
パセリ（みじん切り、水に浸す）	少々

<作り方>

- ①鍋にベーコンとにんにくを入れて炒める。
- ②鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鳥がらスープを入れて煮る。
- ③つぶしたトマト、マカロニを入れて煮る。
- ④調味料を入れ、味をととのえ、パセリを入れて温めて完成。



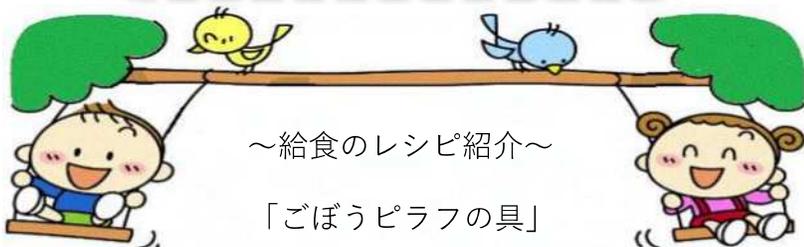
～給食のレシピ紹介～  
「キムタクごはんの具」

材料〈4人分〉

ごま油	小さじ1
豚もも肉（せん切り）	100g
酒（肉に振る）	小さじ1
にんじん（せん切り）	30g
キムチ	80g
たくあん（せん切り）	60g
塩	適量
醤油	小さじ1
あさつき（小口切り）	少々
ごはん	600g

<作り方>

- ①フライパンにごま油を入れ熱し、豚肉を炒める。
  - ②肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒める。
  - ③さらにキムチ・たくあんを加えて炒める。
  - ④塩・醤油を加えて味付けをする。
  - ⑤最後にあさつきを入れて炒め、仕上げる。
  - ⑥ごはん、出来上がった具をよく混ぜ合わせて出来上がり。
- ☆キムチ・たくあんの塩加減を見て、塩の量を調整してください。



～給食のレシピ紹介～  
「ごぼうピラフの具」

材料〈4人分〉

炒め油	少々
鶏肉（1cm角に切る）	100g
白ワイン	小さじ1/2
玉ねぎ（粗みじん切り）	100g
にんじん（粗みじん切り）	30g
ごぼう（ささがきにし、水にさらす）	40g
ホールコーン	5g（約大きじ2）
枝豆	5g（約大きじ2）
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
醤油	少々
ごはん	600g

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、鶏肉をよく炒め白ワインをふる。
- ②鶏肉にしっかり火が通ったら玉ねぎ、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③コーン、枝豆を入れて炒め、塩こしょうで調味し、味をみて最後にお好みで醤油を少し入れる。
- ④ごはん、出来上がった具をよく混ぜ合わせて出来上がり。



～給食のレシピ紹介～  
「かしわうどん」

材料〈4人分〉

鶏肉（短冊切り）	100g
酒（肉に振る）	小さじ1/2
にんじん（せん切り）	50g
玉ねぎ（うす切り）	100g
油揚げ（短冊切り・油抜き）	60g
鰹・昆布（だしをとる）	適量
醤油	大きじ3と小さじ1
みりん	小さじ1と1/2
塩	少々
小松菜（2cmカット・ゆがく）	60g
長ねぎ（小口切り）	60g

<作り方>

- ①鍋に600mlのだし汁を入れ、鶏肉、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。
  - ②あくをとり、油揚げを入れる。
  - ③調味料を入れて、味をととのえる。
  - ④小松菜、長ねぎを入れて、温めるとうどんのつゆの完成。
- ☆給食では、このつゆの中にうどんを入れて食べています。  
ご家庭では、うどんを入れて煮こんでもおいしいです。