



食育だより ~夏やすみ号~

~毎月19日は食育の日です~

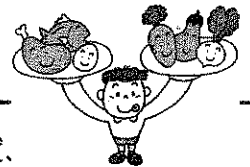
御嵩町学校給食センター

夏本番!! 食生活に気をつけて、

元気に夏をのりきりしましょう

夏休みがやってきました。「なつやすみ」を合言葉に、体調管理に気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

なんでも食べよう よくかんで

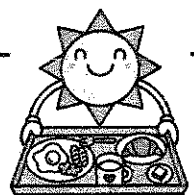


夏休みは、給食がありません。「給食ではにがてなものも食べるけど、家では食べない…」という人はいませんか。毎日を元気に過ごすためには、いろいろなものを組み合わせて食べることが大切です。好ききらいしないでなんでも食べましょう。

つめたいものは ほどほどに

暑い日にはつつい冷たい食べ物や飲み物に手がのびがちですが、冷たい物を食べすぎると、胃腸が弱って、夏バテしやすくなってしまいます。アイスやジュースは量を決めて食べましょう

やっぱり大切 朝ごはん



規則正しい生活の基本は、朝ごはんです。夏休みだからといって夜更かしや朝ねぼうをしないで、起きる時間をきちんと決めて、朝ごはんをしっかり食べましょう。合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん！」

すいぶん補給に 気をつけて

暑い日や運動時には、汗をかきます。水分は体温調節をしたり、栄養を運んだりする大切な役割をしています。一度にたくさんの量を飲むのではなく、こまめな水分補給を心がけましょう。

みどりの仲間を たっぴいと



野菜や果物など緑の仲間の食べ物には、ビタミンやミネラルなど体の調子を整える栄養がたくさん入っています。いろいろな種類の野菜を食べましょう。

裏面に、夏休みおすすめ献立を紹介してあります。家の人と一緒に作っててください。

夏バテ予防におすすめの献立

ぜひ、作ってみてください！分量は4~5人分です。味付けは、自分好みで、加減してください。

1. ビビンバ

〈材料〉	分量(4人分)
ご飯	4人前
豚肉焼き肉用	200g
もやし	100g
ちんげん菜	100g
にんじん	1/4本
卵	2個
塩	少々
砂糖	小さじ1
ねぎ	1/4本
しょうが	小さめ1片
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ2
砂糖	大さじ3
白ごま	大さじ3
豆板醤	大さじ1
ごま油	好みで
	大さじ2

〈作り方〉

- ① ねぎ、生姜は細かくみじん切りにして、Bの調味料とあわせておく。
- ② 卵は割りほぐし、塩、砂糖を加えて、いい卵を作る。
- ③ にんじんは千切りに切る。チンゲン菜は1cmに切る。もやしは、よく洗う。
- ④ 焼肉用の豚肉は幅5ミリ位の千切りに切る。①の調味料の1/4量とあわせて、フライパンで炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、②の野菜と残りの調味料を入れて炒める。野菜から出た水分を飛ばしながら、味をつける。
- ⑥ 器にあっただかいご飯を盛り付け、⑤のビビンバといり卵をのせる

2. 野菜とウィンナーの豚肉まき

〈材料〉	分量
豚肉ロース薄切り	12枚
おくら	4本
アスパラ	4本
人参(スティック)	4本
ウィンナー	4本
のり1/8切	4枚
塩こししょう	少々
サラダ油	適宜
(タレ)	
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

〈作り方〉

- ① おくらはへたを切る。アスパラ、人参は豚肉の幅の長さになり、ゆでる。ウィンナーもゆでる。
- ② 豚肉は、広げて、塩こししょうをす。
- ③ 4枚は、おくらを巻く。4枚は、アスパラと人参を巻く。残りの4枚は、のりをのせてから、上にウィンナーをのせて巻く。
- ④ フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 肉に火が通ったら、たれの材料をあわせて、フライパンに入れ、味をからませる。
- ⑥ 2つに切る。

4. トマトサラダ

〈材料〉	分量
トマト	2個
玉ねぎ	1/8個
(フレンチドレッシング)	
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
こししょう	少々

〈作り方〉

- ① トマトは横に薄切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ③ トマトに玉ねぎのみじん切りを上に乗せ、調味料を混ぜ合わせて、フレンチドレッシングを作り、かける。

4. つぶコーンスープ

〈材料〉	分量
ホールコーン	1/4缶
玉ねぎ	1/2個
カットわかめ	ひとつまみ
卵	1個
コンソメ	2個
塩	小さじ1
こししょう	少々
水	800cc

〈作り方〉

- ① たまねぎは、スライス切りにする。
 - ② 湯を沸かし、たまねぎ、ホールコーンを入れて煮る。
 - ③ コンソメ、塩こししょうで味つけする。
 - ④ わかめを入れ、とき卵をちらす。
- ※味は、好みで加減して下さい。

3. ジャガバター

〈材料〉	分量
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
バター	大さじ1
塩こししょう	適宜
卵	1個
マヨネーズ	適宜

〈作り方〉

- ① じゃがいもは、角切りに切り、水からゆでる(少し塩を入れる)。水分をきり、冷ます。
- ② 卵は、ゆで卵にする。卵スライサーを2回通して、みじん切りにする。
- ③ フライパンに1cm位に切ったベーコンとスライス切りにした玉ねぎを入れて、炒める。
- ④ ①のじゃがいもとバター、塩こししょうを入れて、味をなじませる。
- ⑤ 上から、ゆで卵をのせ、マヨネーズをお好みでかける。

5. ヨーグルトあえ

〈材料〉	分量
みかん缶	100g
パイナップル	100g
すいか	100g
バナナ	1本
ヨーグルト	100g
砂糖	大さじ1

〈作り方〉

- ① みかん缶、パイナップルは、水分をきる。
- ② バナナは輪切りにする。(すいかは、食べやすく角切りにする。)
- ③ ヨーグルト、砂糖(お好みで)とあえる。