



給食だより 夏休み号

常磐学校給食共同調理場
令和5年夏休み号【中学校】



もうすぐ待ちに待った夏休みです。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たいものばかりを食べたり、食材がかたよったりすると、夏バテや熱中症にかかりやすくなります。下のポイントに気をつけて、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

や 野菜を しっかり 食べよう	な なんでも 食べて 丈夫な体を つくろう	つ つめたいものの とり過ぎに 気をつけよう
す 水分 補給を こまめに しよう	み みんなで食事をする 機会をつくろう	や 野菜を しっかり 食べよう

食事のお手伝いをしよう

おうちの人が食事の用意や片付けをしている時、みなさんは何をしていますか？
お手伝いをすると家族そろって食べ始められることができ、片付けもはかどります。
またお手伝いは「体を動かす」ことにもつながります。
すすんでお手伝いをしましょう。

テーブルを きれいにする	はしや食器を ならべる	かんたんな 料理をする
食べ終わった 食器を かたづける	ごはんや料理 をよそう	食器を 洗う・ふく

給食のおすすめ 野菜レシピ

チンジャオロースー

暑い夏でも食欲を
そそるおいしさ！

<材料4人分>

●豚もも肉	140g	●しょうゆ	大さじ1
●たけのこ(水煮)	120g	●酒	小さじ2
●ピーマン	中3個	●オイスターソース	大さじ1
●赤・黄パプリカ	各 中1/4個	●サラダ油	小さじ1
●しょうが・にんにく	各 1かけ	●片栗粉	小さじ1強
		●溶き水	大さじ2

<作り方>

- ① 豚肉・たけのこ・ピーマン・パプリカは繊維に沿って5mm幅のせん切りにする。
しょうが・にんにくはみじん切りにする。
しょうゆ・酒・オイスターソースは混ぜ合わせておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、せん切りにしたピーマン・パプリカを湯通しする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、
香りが出たら豚肉を入れてよく炒める。
- ④ 肉に火が通ったらたけのこを加えて炒め、混ぜ合わせた調味料を加える。
- ⑤ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、②を加えて混ぜ合わせる。

ピーマン・パプリカは
湯通しすると苦味が減って
食べやすくなります。

給食レシピはいわき市
HPでチェック！



おしらせ

ふくしまっ子ごはんコンテストにチャレンジしよう！

夏休みは、時間をかけて料理にチャレンジできるよい機会です。チャレンジした成果を「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に応募してみませんか？
(くわしくは、学校から配付された応募用紙を読んでください。)

