



給食だより 夏休み号

三和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

な なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つ つめたいものとり過ぎに気をつけよう

や 野菜をしっかり食べよう

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

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れぞれ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

ごはんや料理をよそう

かんたんな料理をする

食べ終わった食器をかたづける

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
- たけのこ(水煮) 120g
- ピーマン 中3個
- 赤・黄パプリカ 各 中1/4個
- しょうが・にんにく 各 1かけ

- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ2
- オイスターソース 大さじ1
- サラダ油 小さじ1
- 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！



お知らせ

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。)

