



給食だより 夏休み号

勿来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



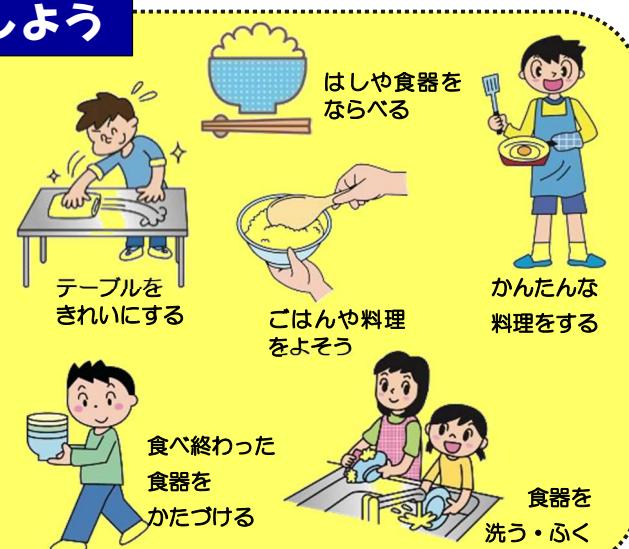
食事のお手伝いをしよう

おうちの人気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あります。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。



給食のおすすめ 野菜レシピ

チンジャオロース

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	●オイスタークリーミー	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>

- 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・オイスタークリーミーは混ぜ合わせておく。
- 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。
- 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。
- 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。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、②を加えて混ぜ合わせる。

<div style="position: absolute; right: