



給食だより 夏休み号

小名浜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



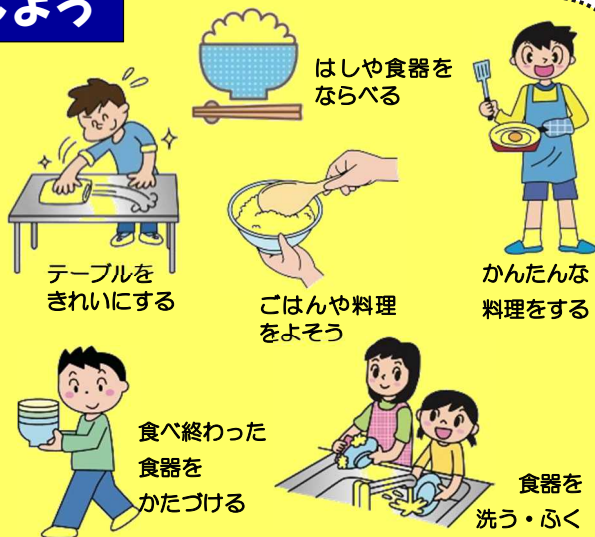
食事のお手伝いをしよう

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。



給食のおすすめ 野菜レシピ

チンジャオロースー

<材料4人分>

- たけのこ(水煮)・・・80g
- ピーマン・・・120g
- しょうが・にんにく・・・各1かけ
- 豚肉・・・120g
- 酒・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- サラダ油・・・小さじ1
- オイスターソース・・・小さじ2
- 片栗粉・・・小さじ1
- 溶き水・・・50mL

<作り方>

- ① たけのこ・ピーマンは繊維に沿って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。
- ② 豚肉は細切りにして、酒としょうゆをなじませておく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、せん切りにしたピーマンを湯通しする。
- ④ 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②の豚肉を加えてよく炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったらたけのこを加えて炒め、オイスターソースで
味を調える。
- ⑥ ③のピーマンを加えて混ぜたら、水溶き片栗粉を加え、とろみ
をつけて仕上げる。

暑い夏でも食欲を
そそるおいしさ！

ピーマンは湯通しすると
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。)

