



きゅうしょくだより なつやすみ号



たいらほくぶがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
平北部学校給食共同調理場
れいわねんなつやすごうしょうがっこう
令和5年夏休み号【小学校】

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 やさいをしっかり食べよう

す すいぶん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。

はしや食器をならべる
テーブルをきれいにする
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

きゅうしょく
給食のおすすめ

やさしい
野菜レシピ

暑い夏でも食欲をそそるおいしさ！

チンジャオロースー

<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 みずと、かたくりこ水溶き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ホームページでチェック！

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。)