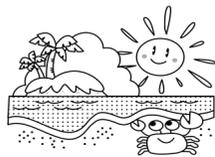




給食だより



夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！



小名浜学校給食共同調理場
令和6年 夏休み号<中学校>

いよいよ夏休みが始まります。

夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事がとても大切です。ポイントをしっかり覚えて元気に夏を過ごしましょう。

夏休みの食生活のポイント

①朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。
しっかり食べましょう。



②早寝早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。



③冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って、食欲が低下してしまいます。



④栄養バランスの良い食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。



間食はお菓子だけではないですよ！

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分に栄養がとれていけば、間食はとらなくてもよいのです。



しかし楽しい時間でもあるので、時間や量を決め、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを選ぶとよいでしょう。

* 作ってみよう給食レシピ *



「トマにゃんキムチ丼」

<材料4人分>

豚もも肉	120g	ごま油	小さじ2
にんじん(いちょう切り)	40g	おろしにんにく	小さじ1/2
もやし	60g	おろししょうが	小さじ1/2
白菜キムチ漬け	50g	さとう	小さじ1
トマト(一口大に切る)	80g	しょうゆ	小さじ1
長ねぎ(小口切り)	30g	コチュジャン	小さじ1/3
にら(3cm幅に切る)	20g	白いりごま	小さじ2
		片栗粉	小さじ1
		水	100ml

<作り方>

- 鍋にごま油(半量)、にんにく、しょうがを熱し、豚肉を入れてよく炒める。分量の水を加え、にんじんを入れて煮る。
- ①にもやしを入れてひと煮立ちさせたら、白菜キムチ漬け、トマトを入れてさらに煮る。
- ②にさとう、しょうゆ、コチュジャンを入れて味を調べ、長ねぎ、にらを入れ、しんなりするまで煮る。
- 水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつけたら、白いりごま、残りのごま油を加えて仕上げる。

「ツナごはん」

<材料4人分>

ツナ缶(まぐろオイルフレーク)	160g
にんじん(細いせん切り)	120g
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	150ml

<作り方>

- 小鍋に、分量の水とにんじんを入れて、中火でにんじんの表面に火が通るまで煮る。
- ツナ缶の油を軽く切り、①に入れて混ぜる。
- ②にさとう・みりん・しょうゆを入れて、中火でさらに煮る。味が染みるまで煮て仕上げる。

7月の給食にも登場！

いわき市は、トマトの栽培がとても盛んだニャ！

いわき農産物マスコットキャラクター
アグリ☆ファイブ トマにゃん



夏が旬のトマトをたっぷり使ったレシピです。また、トマトの酸味を生かした減塩メニューにもなっています。ごはんの上に盛り付けて、食べましょう。

給食で人気のツナごはんです！
出来上がったツナごはんの具をごはんによく混ぜて食べましょう。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。作り方・材料等は、好みで調節してください。

このほかの給食レシピもホームページに掲載されています。

いわき市 献立

検索