

# 給食だより

令和2年 7月  
舞鶴市立中筋小学校

1学期の給食がもうすぐ終わり、夏休みがやってきます。暑い夏は食欲がわきにくくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。一度生活リズムは崩れてしまうと立て直すことが大変なので、夏休みに入っても「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日元気に過ごしましょう！



## 夏休みを元気に過ごそう！

元気  
ポイント①

### 早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして、朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも、毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。

黄・赤・緑の食べ物がそろった朝ごはんを食べるとさらに元気に！  
黄色の食べ物：エネルギーのもとになる（ごはん・パン・めんなど）  
赤色の食べ物：体をつくる（肉・魚・たまご・大豆など）  
緑色の食べ物：体の調子をととのえる（野菜・果物など）

元気  
ポイント②

### こまめな水分補給

人間の体の約65～70%は水分です。この水分のバランスは、体温を調節するなど命にかかわる大切な役割をもっています。特に汗をよくかく夏場は水分が失われやすくなります。こまめに水分補給をしましょう！

ジュースの飲みすぎには注意を！  
肥満の原因になります。お茶や牛乳がおすすめです。



元気  
ポイント③

### おやつは時間と量を決めて

おやつの食べ過ぎ、ジュースの飲みすぎは1日3度のごはんが食べられなくなったり、夏バテの要因になったりします。おやつは時間と量を決めて、食べ終わったら歯磨きをしていただくと食べ続けないようにしましょう！



# 夏休みにつくって みよう！

## 給食レシピ



### スタミナ丼

#### 材料（1人分）

- ・切り干し大根 4g
- ・ごぼう 15g
- ・にんじん 10g
- ・小松菜 10g
- ・豚肉 20g
- ・ガーリックパウダー 0.1g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ★
  - ・料理酒 1g
  - ・濃口しょうゆ 4.5g
  - ・塩こしょう 少々
- ・すりごま 1g

#### 作り方

- ① 切り干し大根を水でもどし、2cmに切る。
- ② ごぼうはささがき、にんじんは細切り、小松菜は2cmに切る。
- ③ フライパンを熱し、ごま油をひいて豚肉・にんじん・ごぼうを炒める。
- ④ 切り干し大根とガーリックパウダー、小松菜を入れてさらに炒める。
- ⑤ ★の調味料を加える。
- ⑥ すりごまを加えて出来上がり。



### ぶた肉のカリンあげ

#### 材料（1人分）

- ・ぶた肉（とんかつ用の肉がおすすめ）50g
- ★
  - ・おろししょうが 1g
  - ・濃口しょうゆ 2g（小さじ1/3）
- ・片栗粉 10g
- ・揚げ油 適量
- ☆
  - ・砂糖 3g（小さじ1）
  - ・濃口しょうゆ 3g（小さじ1/2）
  - ・白いりごま 0.5g
  - ・水 1g

#### 作り方

- ① 豚肉を1センチ幅の棒状に切る。
- ② 豚肉をポリ袋に入れて、★を加えてかるくも見込んで下味をつける。
- ③ 揚げ物用の鍋に揚げ油を入れて180℃に温めておく。
- ④ ②の豚肉に片栗粉をまぶし、油に入れてきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ フライパンに☆の材料を入れ、一煮たちさせてタレをつくる。
- ⑥ 揚げた豚肉に⑤のタレをからめてできあがり。

