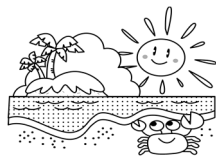




# きゅうしょくだより



夏休み明けは、  
給食のはしを忘れずに！



三和学校給食共同調理場

令和4年 夏休み号<小学校>

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と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れば、間食はとらなくても良いのです。



しかし楽しみな時間でもあるので、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。

## 給食のおすすめ 魚レシピ

### ~かつおの揚げ浸し~



#### <材料4人分>

- ◎かつおの切り身 50g × 4切
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量

#### <揚げ浸しのたれ>

- こねぎ 1本
- しょうが 少々
- 砂糖・酒 各大さじ1
- 醤油・みりん 各小さじ2
- 白いりごま 小さじ1

#### <作り方>

- しょうがはみじん切りにし、こねぎは小口切りにする。
- 鍋にしょうがと調味料を入れ沸騰させ、白いりごまとこねぎを入れて火を止める。
- かつおにかたくり粉をまぶし、170℃の油で5~6分揚げる。
- かつおが熱いうちに②のたれに浸す。



いわき市の郷土料理です。しょうがの香りが食欲をそそり暑い夏にぴったり！

### ~鮭のコーンマヨネーズ焼き~



#### <材料4人分>

- ◎鮭切り身(生鮭) 50g × 4切
- 白ワイン 小さじ1
- 塩 2つまみ
- こしょう 少々
- 大き目のアルミカップ 4枚

- 玉ねぎ 50g (1/4個)
- マヨネーズ 大さじ3
- ホールコーン缶 20g
- クリームコーン缶 大さじ1と1/2
- パン粉 大さじ1
- 乾燥パセリ 適量

#### <作り方>

- 生鮭に白ワイン・塩・こしょうで下味をつける。
- 玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズ、クリームコーン、ホールコーンを一緒に和えておく。
- 乾燥パセリとパン粉を混ぜ合わせる。
- アルミカップに①、②、③の順に入れ、トースター(強)で鮭に火が通るまで焼く。

鮭の厚み・w数で焼く時間が異なります。火の通り具合を必ず確認してください。

鮭以外にも白身魚でアレンジすることができます！