



きゅうしょくだより なつやすみ号



おな は ま が つ こ う き ゅ う し ゅ く き ゅ う ど う ち ゅ う り じ ゅ う
小名浜学校 給食 共同調理場
れい わ ね ん な つ や す ご う し ゅ う が つ こ う
令和5年夏休み号【小学校】

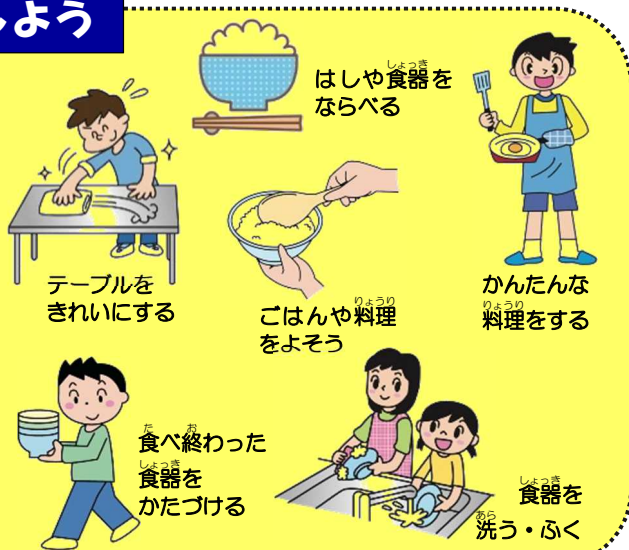
もうすぐ待ちに待った夏休みです。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たいものばかりを食べたり、食材がかたよったりすると、夏バテや熱中症にかかりやすくなります。下のポイントに気をつけて、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏休みの食生活 気をつけたいポイント



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。



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！

＜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・・・各ひとかけ
- 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。

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。)