



給食だより 夏休み号

平北部学校給食共同調理場
令和5年夏休み号【中学校】



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 野菜をしっかり食べよう 	み みんなで食事をする機会をつくろう
す 水分補給をこまめにしよう 	

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。

 テーブルをきれいにする	 はしや食器をならべる	 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	

給食のおすすめ 野菜レシピ

チンジャオロースー

暑い夏でも食欲をそそるおいしさ！

<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 水溶性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HPでチェック！

お知らせ

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。)

