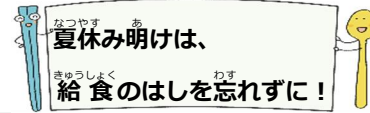




きゅうしょくだより なつやすみ号



じょうばんがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
常磐学校給食共同調理場
れいわ ねんなつやす ぐう しょうがっこう
令和8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。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 つめたいもののとり過ぎに 気をつけよう

み みんなで食事をする 機会をつくろう

や やさいを しっかり 食べよう

す すいぶん 補給を こまめに しよう

旬の夏野菜を食べよう！

トマト 赤色には栄養(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりするはたらきがあります。

とうもろこし とうもろこしは、糖質やたんぱく質が豊富です。また枝豆は、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物せんいも豊富です。

夏野菜には体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用があります。旬の野菜は、栄養価が高いだけでなく、たくさん収穫できるので価格も安くなります。積極的に食べましょう。

かぼちゃ カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさんふくまれています。

ピーマン ピーマンやなすが、苦手な人もいますが、ピーマンには、ビタミンCが多く、また、なすの紫色の色素にも体の酸化を防ぐはたらきがあります。

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やQRコードから。)

地場産物のトマトをたっぷり使用した

きゅうしょく 給食のおすすめレシピ

トマトキムチ丼

＜材料4人分＞

●豚もも肉	140g	A	●しょうゆ	小さじ1
●トマト	小1個		●コチュジャン	小さじ2/3
●にんじん	1/3本		●さとう	小さじ1
●キムチ漬け(白菜)	70g		●かたくり粉	小さじ1
●もやし	80g	B	●溶き水	小さじ1
●にら	20g		●ごま油	小さじ1
●長ねぎ	小1/3本		●白いりごま	小さじ1
●しょうが・にんにく	各1かけ			

＜作り方＞

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。トマトは1cm角切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、にらは2cmに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、しょうが・にんにくを香りがでるまで炒め、さらに豚肉を入れて色が変わるまで炒める。にんじんを入れて炒め、火が通ったら、もやし・キムチの順に加えて炒める。
- ③ 調味料Aを入れて混ぜたらトマトを入れて煮る。さらに長ねぎとにらを加えて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を入れとろみがでたら、白いりごまを入れて仕上げる。

ピリ辛のキムチと トマトの酸味で さっぱりと食べられますよ。

ほか じ ぼ さんぽつ かつよう
他の地場産物を活用したレシピもチェックしてみよう！

チキントマトカレー

かぼちゃポタージュ

きゅうしょく 給食 レシピはいわき市 ホームページ H P でチェック！