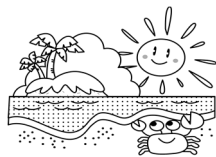
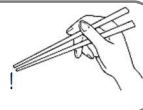




きゅうしょくだより



なつやす あ 夏休み明けは、
きゅうしょく わす 給食のはしを忘れずに！



なこそがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
勿来学校 給食 共同調理場
れいわ ねん なつやす ごう しょうがっこう
令和4年 夏休み号 < 小学校 >

いよいよ夏休みが始まります。

なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごすためには、きそくただ せいかつ えいよう 規則正しい生活や栄養バランスの
よい しょくじ たいせつ 美味しい食事をしっかりと覚えて元気に夏を
すごしましょう。

なつやす しょくせいかつ 夏休みの食生活のポイント

① 朝食をとろう

ちょうしょく ちょうしょく は 1 日の元気の
みなもと 源です。
しっかり食べましょう。



② 早寝早起きをしよう

なつやす せいかつ 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！

かんしょく あさ ひる ゆう 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
やくわり 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。

きゅうしょく さかな 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

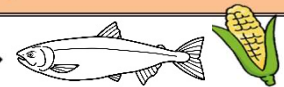
<作り方>

- 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！