

1学期の給食が終わりました。7月の給食には、旬のあなごやトマト、なす、ゴーヤなどの夏野菜をたくさん取り入れました。

いよいよ、待ちに待った夏休みがやってきます。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、1日3食しっかりと食事をとり、また旬のものをたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。





夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。





暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、清涼飲料などの冷たいものばかりとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸のはたらきを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。



たとえば… ちょい足して
野菜をとろう

めん類には卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べこたえがアップします。

夏休みには、たくさん料理にチャレンジしましょう！

日頃、なかなか料理にチャレンジできない人も、ぜひ夏休みには料理にチャレンジしてみましょう。そこで、給食で人気のレシピを紹介します！

初めて料理をする人は、おうちの人に何を作るのかを伝えて、難しいところは手伝ってもらいながらしましょう。特に、包丁や油、火を使うときには気をつけましょう。

給食

レシピ



鮭のマヨネーズソース焼き

材料(4人分)

鮭	4切れ	玉ねぎ	1/4 玉
酒	小さじ1	●酢	小さじ 1/2
塩・こしょう	適量	●マヨネーズ	大さじ2
アルミカップ	4個	●しょうゆ	小さじ1
えのき	1/2 房	●みりん	小さじ 1/2

- ①鮭は酒と塩こしょうで下味をつけ、アルミカップに並べる。
- ②えのきは2cm 長さに切ってアルミカップに入れる。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、●の調味料と混ぜ合わせ、マヨネーズソースにする。
- ④鮭にマヨネーズソースをのせ、オーブンに入れて200℃で20分程度焼く。

※オーブンの温度と時間は参考です。焼き色等を確認して焼いて下さい。

すきやきごはん

材料(3~4人分)

米	2合	糸こんにゃく	25g
★しょうゆ	大さじ1	●酒・みりん	各小さじ1
牛肉	90g	●しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	70g	●さとう	大さじ1
にんじん	50g	油	適量

- ①牛肉は小さめに切る。玉ねぎはスライス、にんじんはせん切り、糸こんにゃくは粗めのざく切りにする。
- ②洗った米に、★を入れて炊く。
- ③フライパンに油をひき、牛肉を炒め、●の調味料と、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃくを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。味をととのえる。
- ④炊きあがったごはん③を混ぜてできあがり。