

# わくわく♪ きゅうしょくだより

令和元年7月18日  
安来市立布部小学校  
NO.2

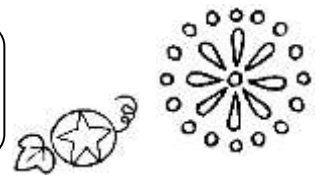
どうぞ！  
めしあがれ



7月16日の給食に1・2年生が生活科で栽培したじゃがいもを使用しました。ほくほくとしたおいしいじゃがいもで、子どもたちにも好評でしたよ！写真は、1・2年生が給食時間にじゃがいもの紹介をしている様子です。

今日で1学期の給食がおわりました。1学期間で、苦手な食べものも頑張って食べる姿がたくさん見られました。体も少しずつ成長し、食べる量が増えた子もいました。2学期からも、安心・安全でおいしい給食づくりに努めていきたいと思えます。

## 夏の食生活、こんなところに気をつけて！



もうすぐ夏休みです。長い休みの間も、規則正しい生活リズムと栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしてくださいね。

### 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、一日をスタートさせる大切な食事です。朝ごはんをしっかりと食べることは、熱中症の予防にもなります。暑さに負けず元気に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



### おやつを食べすぎに 注意しましょう！

アイスクリームやジュースの食べすぎは、夏バテや太りすぎの原因になります。だから食べるのではなく、時間と量を決めて食べるようにしましょう。

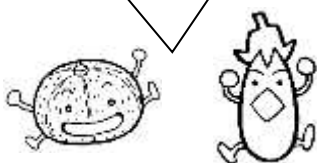
### こまめな水分補給を！

水分補給のコツは、のどがかわく前に少しずつとることです。普段は水やお茶などでとるのがよいでしょう。



### 夏野菜を食べましょう

夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。



### バランスのよい食事を しましょう！

暑いからといって、のどごしのよい麺や冷たいサラダばかりを食べていては栄養のバランスがくずれてしまいます。汁物やスパイスのきいたおかずなどをしょうずに取り入れてバランスのよい食事をしましょう。



### 食中毒に気をつけましょう

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、食材はしっかり加熱してから食べましょう。



※裏面に夏野菜を使ったレシピを載せています。

夏休みにお子さんと一緒に作ってみませんか??

☆ りっちゃんサラダ (4人分) ☆

ロースハム	2枚
キャベツ	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	30g
コーン缶	40g
トマト	50g
すき昆布	2g
花かつお	2g
サラダ油	大さじ1/2
酢	大さじ1
砂糖	少々
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

} A

- ① ロースハム、キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切り、トマトは1cmの角切りにする。すき昆布は食べやすい長さに切り、水でもどす。
- ② キャベツ、にんじん、きゅうり、すき昆布は、ゆでて冷ます。
- ③ Aでドレッシングを作り、材料を和える。

※1年生の国語の教科書のお話に登場する、子どもたちに大人気のサラダです。



☆ もずく丼 (4人分) ☆

米	2合
塩抜きもずく	150g
豚ひき肉	100g
にんじん	50g
キヌサヤ	30g
モロヘイヤ	50g
コーン缶	40g
しょうが	少々
サラダ油	適量
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1/2

} A

- ① ご飯を炊く。
- ② にんじん、しょうがはみじん切り、キヌサヤはせん切りにする。モロヘイヤは1cm幅に切ってゆでる。もずくは食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひきしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を入れて炒める。豚ひき肉の色が変わったら、にんじんを加えて炒める。
- ④ にんじんに火が通ったら、キヌサヤとモロヘイヤを入れて炒め、Aで調味しコーンともずくを入れ煮立てて仕上げる。
- ⑤ ご飯に④をかける。

※焦げるようなら少量の水を足してください。



☆ きゅうりのごま油炒め (4人分) ☆

きゅうり	2本
にんにく	少々
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1



- ① きゅうりは、乱切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、にんにくを炒め、香りが出たらきゅうりを入れて炒める。
- ③ しょうゆ、みりん調味する。

※調味料はお好みで加減してください。