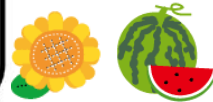


給食だより

なつやす とう
夏休み号

令和7年7月17日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行



いよいよ夏休みが始まります！楽しい計画を立てている人もいないのでしょうか？そんなときに夏バテで体調を崩しては、楽しい夏休みも台無しです。そこで、夏休みの食生活で気を付けてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスの良い食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



キャッチフレーズは・・・

「たのしい なつやすみ ♪」

① **たい**せつなのは、**えいよう**栄養**ばらんす**

夏バテにならないためには、**りょう**量より**しつ**“質”を重視しましょう。

② **のみ**ものは**じゅーす**より**ちや**お茶を

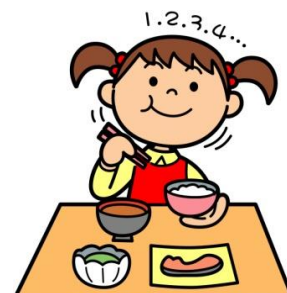
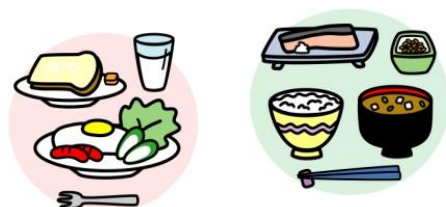
のどがかわいたら、お茶か**ぎゅうにゅう**牛乳・**みず**水を飲むようにしましょう。

③ **しゅん**の**なつやすさい**夏野菜を**た**食べましょう

しゅん旬のものはおいしく**えいようまんてん**栄養満点です。

④ **い**ちに**しよく**3食。**はやね**早寝**はやあ**早起**あさ**朝ごはん！

よふ夜更かしをせずに、**きそくただ**規則正しい生活を**せいかつ**心がけましょう。



⑤ **な**から**た**食べや、**はやく**早食いはやめましょう

しよくじ食事はよくかんでゆっくり**た**食べましょう。

⑥ **つ**めたいものやあまいもの、**おやつ**の**ちやうい**と**い**すぎ注意

えいよう栄養がかたより、**からだ**体をこわす**げんいん**原因になります。

⑦ **や**ってみよう！**おやこ**親子で**いっしょ**一緒に**くっきんぐ**クッキング

きかいよい機会ですので、ぜひ**ちやうせん**挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

⑧ **す**いぶん**ほきゅう**補給を**わす**忘れずに

ねっちゅうしょう熱中症にならないよう**すいぶん**水分はこまめにとりましょう。

⑨ **み**んなで**た**食べると**おいしい**ね

かぞく家族だんらんの**きかい**機会をもちましょう。



＜保護者の皆様へ＞

子供は一度生活リズムが崩れると、元に戻しにくいです。起きる時刻・食事の時間・寝る時刻が毎日同じだと生活リズムが崩れにくいと言われています。子供は生活のサイクルを大人に合わせることで、生活リズムを崩さないよう、ご家庭での指導とご協力をお願いいたします。

☆給食レシピ紹介☆夏休みに作ってみてはいかがでしょうか。

◎チリビーンズ（ピリ辛で食が進みます）

材料＜4人分＞	作り方
油…小さじ1 にんにく…少々 豚ひき肉…100g にんじん…50g たまねぎ…200g じゃがいも…300g みず…600g コンソメ…適量 大豆水煮…100g	①にんにくはみじん切り、にんじん・たまねぎ・じゃがいもは角切りに切る。大豆水煮は、半量みじん切りにする。 ②油でにんにくを炒め、香りが出たらひき肉を加え炒める。 ③肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎ・いもを加え炒める。 ④ある程度火が通ったら、水・コンソメ・大豆を加え煮る。 ⑤ワイン～ソースまでの調味料を加え煮る。 ⑥塩～一味唐辛子を加え、味を調える。 ⑦水溶き米粉（水は分量外）を加えとろみをつけたらできあがり。 ※市販のコンソメには塩分が含まれているため、塩の量を調整してください。

◎ジャージャー麺（麺・肉みそ・野菜を混ぜながら食べます）

材料＜4人分＞	作り方
中華麺…4玉 油…小さじ1 にんにく…少々 しょうが…少々 豚ひき肉…120g にんじん…80g たまねぎ…100g 長ねぎ…50g みず…100g	①中華麺はゆでて水で締める。【麺】 ②にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・長ねぎはみじん切り、きゅうりは千切りに切る。Aを合わせておく。 ③きゅうり・もやしはゆでて冷ましておく。【野菜】 ④油でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たらひき肉を加え炒める。 ⑤肉に火が通ったら、にんじん～長ねぎを加えさらに炒める。 ⑥水を加え煮て、煮立ったらAを加え調味する。 ⑦トウバンジャンを加え辛みを調整し、水溶き片栗粉（水は分量外）を加えとろみをつける。【肉みそ】 ⑧麺の上に、肉みそと野菜を盛ったらできあがり。

◎中華風コーンスープ（コーンの優しい甘みが感じられるスープです）

材料＜4人分＞	作り方
油…小さじ1 鶏もも肉…50g たまねぎ…80g みず…600g 鶏がらスープの素…適量 ホールコーン…30g クリームコーン…80g	①鶏肉は一口サイズ、たまねぎはスライスに切る。卵は割ってよくかきまぜる。カットわかめは水で戻す。 ②油で鶏肉を炒め、火が通ったらたまねぎを加え炒める。 ③たまねぎが透き通ったら、水を加え煮る。 ④コーン類を加え火を通し、鶏がらスープの素を加え煮る。 ⑤塩・こしょう・しょうゆを加え調味する。 ⑥水溶き片栗粉（水は分量外）を加えとろみをつけ、少しずつ卵を入れて混ぜる。 ⑦卵に火が通ったらわかめを加える。 ⑧ごま油を加え仕上げる。

※市販の鶏がらスープの素には塩分が含まれているため、塩の量を調整してください。
 ※にんじんや小松菜など、他の野菜を入れてもおいしいです。

※2学期の給食は、9月1日（月）から始まります。給食袋（ランチョンマット、手口ふき用のハンカチまたはティッシュ、マスク、歯ブラシ）を忘れずに持たせてください。9月の献立表は8月末までに、速報にて配信しますのでご確認ください。