



8月給食だよ!

校長 工藤 哲士
栄養士 笠原 沙紀
猪瀬 成美

夏休みが始まりましたね! 夏休みは学校がお休みなので、生活リズムが崩れがちです。生活リズムが乱れると熱中症になりやすくなったり、体調を崩しやすくなったりします。「早寝・早起き・朝ご飯」を意識して元気に夏休みを過ごしましょう。また、今月の給食だよ!には、「給食レシピ」も載せたので、おうちの人とぜひ作ってみてください。夏休み中も、しっかり食べて元気に2学期、会いましょう!

給食レシピ



みんなから人気の給食レシピです。ぜひ夏休み中におうちの人と作ってみてください! (火を使うので必ずおうちの人と作りましょう。)
※分量は基本、3・4年生の量で4人分です

ヤンニョムチキン (韓国風からあげ)

<材料>

- ・鶏モモ肉 50g 切身 4切
- ☆食塩 少々
- ☆白こしょう 少々
- ☆しょうゆ 大さじ2 強
- ☆酒 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量



- ◎トウバンジャン 小さじ2
- ◎水 大さじ1
- ◎生姜 2g (すりおろし)
- ◎にんにく 2g (すりおろし)
- ◎しょうゆ 小さじ2
- ◎砂糖 大さじ1
- ◎トマトケチャップ 大さじ2
- ◎白炒りごま 大さじ1 弱

<作り方>

- ☆で肉に下味をつける。
- ①の肉に片栗粉をつけて揚げる。
(給食では170度7分くらい)
- ◎の調味料をあわせて加熱しておく。
- 揚げた肉に③をからめて完成。

キムタクチャーハン

<材料>

- ・米 2合分
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・豚肉 60g こまぎり
- ☆酒 小さじ1 豚肉に揉み込む
- ・長ねぎ 40g みじんぎり
- ・キムチ 60g ざくぎり
(キムチの汁は辛いので切っておく)
- ・たくあん 80g 細切り
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1



<作り方>

- 洗米して、炊飯釜に米、☆の酒・しょうゆを入れ、2合の目盛りまで水を入れて炊く。
- フライパンに油を熱し、豚肉、長ねぎを炒める。
- キムチ、たくあん、しょうゆ、砂糖を入れ、さらに炒める。ごま油を入れる。
- 炊き上がった①に、③を混ぜ合わせて完成。

フレンチサラダ

〈材料〉

- キャベツ 130g せんざり
- たまねぎ 20g せんざり
- きゅうり 20g せんざり
- にんじん 20g せんざり
- ハム 2枚 せんざり (給食ではゆでる)
- ☆酢 おお 大さじ1
- ☆油 おお 大さじ1
- ☆食塩 2g
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆こしょう 少々



〈作り方〉

- ① 野菜はそれぞれゆでて、冷ましておく。
- ② ☆の調味料を混ぜて加熱して、冷ましておく。
- ③ ①、②、ハムを混ぜ合わせて完成。

カルピスゼリー (90ccカップ 4個分)

〈材料〉

- 水 200g
 - 粉寒天 2g
 - 砂糖 小さじ2
 - カルピス 60g
 - 好きなフルーツ缶 20g
- (給食ではみかん、パイナップル)



〈作り方〉

- ① 鍋に水、粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかけてよく煮溶かす。
- ② 砂糖・カルピスを入れてさらによく加熱する。
- ③ カップにフルーツ、②を注いで、少し冷ましてから冷蔵庫で冷やし固めて完成。

夏休みに家族の食卓をつくらしてみよう！

家族の食卓づくりでは、献立を決めて、買い物、調理、片づけまでを行います。献立を決める時は、旬の食材を取り入れたり、家族のみんなに食べたいものを聞いたりすると、喜んでくれます。

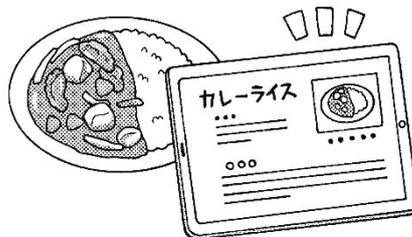


食卓づくりの手順

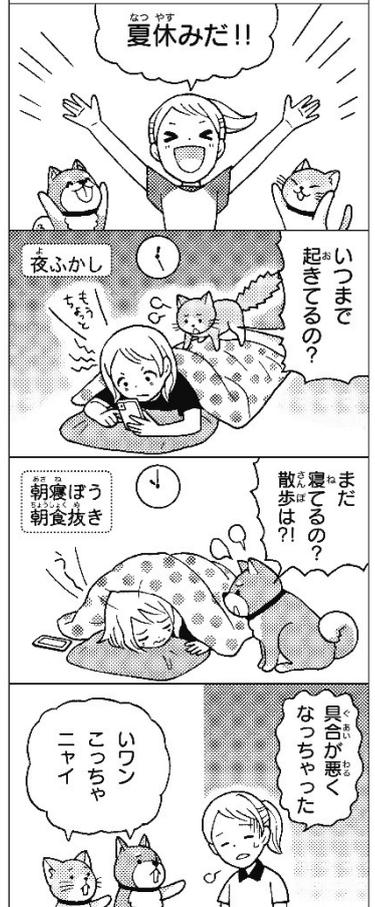
- ①計画
献立を考え、材料や分量、つくり方を調べます。
- ②食品の準備
家にある食品を確認して、足りないものを買います。食べ切れる量を買って、食品ロスを防ぎます。
- ③調理
衛生と安全に注意して調理を行います。
- ④会食
食卓の準備をして、みんなで食べます。
- ⑤片づけ
環境に配慮して片づけをします。
- ⑥振り返り
料理のできばえや、食べた人の感想、計画どおりにできたのかを振り返りましょう。

つくったら自由研究にまとめて

料理をつくったら、つくり方や工夫したところ、料理の写真などをまとめてみましょう。家族からの感想なども書いて、夏休みの自由研究にするのもよいですね。



夏休みも生活リズム



睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。