



家庭配付用  
 おうちの人と一緒に読んでください。

下松市立小学校給食センター

楽しい夏休みが間もなくやってきます。夏休み中は、生活のリズムや食事のバランスがくずれやすい時期です。規則正しい生活とバランスのとれた食事で、元気に過ごしましょう。

朝ごはんって、ハッピーサイクル!

1日を元気に過ごすためのひみつ、それは「早寝早起き朝ごはん」です。朝のよい習慣は、生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい朝ごはんを1日をスタートさせましょう。特に野菜を意識して食べましょう。

いつもの朝ごはんにもっと野菜を!

野菜をそえて・・・

具だくさんの汁物に・・・

親子でLet's cook♪

夏休みは、子どもたちが料理を体験できる絶好のチャンスです。親子で楽しく食事作りをすること、作ったものを喜んで食べてもらえることは、子どもにとってとてもうれしいものです。

給食の人気メニューや野菜を利用した簡単メニューを紹介するので、ぜひ親子で料理を楽しんでください。  
 (\*調味料の量は、様子を見て加減してください。)



主食+主菜+副菜 ふわふわ丼

どんぶりにすると、いろいろな食材を組み合わせる手軽に食べることができます。

材料(4人分)	
ごはん	適量
鶏ひき肉	80g
木綿豆腐	120g(約1/3丁)
ふ	20g
卵	120g(約中3こ)
たまねぎ	160g
にんじん	40g
ねぎ	20g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/3
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	100cc

《作り方》

- ① たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐はさいの目切り、ふは水につけてもどし、軽くしぼっておく。
- ③ なべを熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ④ たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ 豆腐を加えて煮る。
- ⑥ 煮えてきたらふを加え、調味する。(すこし濃いめの味付けにしておく。)
- ⑦ 溶き卵とねぎを加えて仕上げる。
- ⑧ 丼茶碗にごはんを入れ、具をのせて食べる。



## 主菜 スタミナ納豆

納豆が苦手な人もおいしく食べられる給食の人気メニューです。



### 材料（4人分）

ひきわり納豆	100g
牛ひき肉	60g
ねぎ	20g
しょうが	2g
にんにく	2g
いりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1/2

### 《作り方》

- ① ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはすりおろす。  
(チューブ入りのしょうが・にんにくでもよい。)
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにく、牛ひき肉を炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、調味をし、納豆とねぎを加えて炒める。
- ④ 最後にごまをふって仕上げる。

まごわやさしい食べ物の中、ご（ごま）、ず（だいず）、こん（かいそう）とや（やさい）を使ったあえものです。市内の1年生が気に入ってくれたようで、保護者の方からリクエストがありましたので紹介します。

## 副菜 ごずこんあえ



### 材料（4人分）

大豆水煮	20g
ひじき	2g
キャベツ	60g
ごぼう	30g
にんじん	15g
まぐろ水煮	20g
すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2

### 《作り方》

- ① キャベツは太めのせん切り、ごぼうはささがき、にんじんはせん切りにする。
- ② ひじきはもどして洗っておく。
- ③ ①、②をゆでて冷ましておく
- ④ まぐろ水煮は汁をきってほぐしておく。
- ⑤ ボウルに調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ ⑤に材料を入れて混ぜ合わせる。



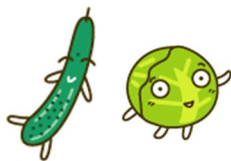
だいこん・れんこん・パプリカ・プチトマトなど、ご家庭にある野菜を使われるとよいです。

調味料の分量は、野菜の量によって加減してください。

### 《作り方》

- ① きゅうり、キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはほどよいかたさにゆでる。
- ③ きゅうり、キャベツはさっとゆでておく。
- ④ とうもろこしは、ゆでるか電子レンジで加熱してほぐす。  
(冷凍を使用する場合はゆでる。)
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、野菜と混ぜ合わせる。

## 副菜 野菜のマリネ



### 材料（4人分）

きゅうり	80g
キャベツ	80g
にんじん	20g
とうもろこし	20g
(冷凍や缶詰のコーンでもよい。)	
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1/2
塩	小さじ1/3

### お知らせ

9月3日(月)の給食献立は、麦ごはん・夏野菜のカレー・コーンとわかめのサラダ・冷凍みかん・牛乳です。また9月に元気に会いましょう。

