



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。

げん き 元気のもと

あさ た にち 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

夏休みは、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。

給食のメニューや野菜を利用した簡単メニューを紹介しますので、ぜひ親子で料理を楽しんでください。（＊使用食材や調味料の量は、様子を見て加減してください。）



夏野菜のカレー

材料（4人分）

鶏肉	80g
レンズ豆	20g
赤ピーマン	20g
なす	80g
たまねぎ	100g
かぼちゃ	80g
にんじん	40g
ズッキーニ	80g
サラダ油	適量
カレールウ	50g
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
おろししょうが、おろしにんにく	適量
りんご（すりおろしたもの）	20g
塩	少々
水	適量

旬の野菜をたっぷり使った夏野菜カレーは、「彩り」「栄養」「おいしさ」の三拍子がそろった、夏にぴったりのメニューです。

《作り方》

- ① たまねぎとかぼちゃは2cm 角に切る。にんじんと赤ピーマンは1cm角に切る。なすとズッキーニはいちょう切りにする。りんごはすりおろしておく。
 - ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、しょうが、にんにくを炒める。
 - ③ たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、なすを加える。
 - ④ 水を加えて煮たて、レンズ豆、かぼちゃ、赤ピーマン、ズッキーニを加えて煮る。
 - ⑤ 野菜に火が通ったら、調味料を加えて味を調えたら完成。
- ※レンズ豆の代わりに、水煮大豆やミックスビーンズでも作ることができます。



スタミナ納豆

ごはんに入れて食べるとおいしいです。



材料（4人分）

ひきわり納豆	80g
豚ミンチ肉	80g
ねぎ	10g
おろししょうが	小さじ1/4弱
おろしにんにく	小さじ1/3
いりごま・すりごま	各小さじ1
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

《作り方》

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを入れて、豚肉を加えて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて味付けする。
- ④ 納豆を加え、全体を混ぜながらさっと炒める。
- ⑤ 最後にねぎ、いりごまを加え、軽く炒め合わせたら完成。

昆布あえ

材料（4人分）

キャベツ	140g
きゅうり	40g
塩昆布	5g
薄口しょうゆ	少々

《作り方》

- ① キャベツ、きゅうりは千切りにする。
- ② キャベツ、きゅうりはさっとゆで、水で冷やす。水気をしっかりしぼる。（きゅうりは塩もみでもよい）
- ③ 塩昆布と薄口しょうゆを加え、全体をよく合えたら完成。



星の子スープ（夏バージョン）

下松市食生活改善推進協議会考案のスープです。夏野菜たっぷりの夏バージョンと冬野菜を使った冬バージョンがあります。

材料（4人分）

トマト	120g
なす	40g
キャベツ	50g
たまねぎ	100g
かぼちゃ	80g
しいたけ	20g
オクラ	10g
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
固形コンソメ	1個
だし昆布	適量
水	600cc（3カップ）

《作り方》

- ① 昆布は分量の水に浸して、だしをとる。
- ② トマトは湯むきし、縦半分に切って種を除き、刻む。
- ③ なすは1cm角に切り、水にさらしてアクをぬく。オクラ以外の野菜としいたけは、1～1.5cmの角切りにする。
- ④ オクラは塩少々で板すりしてからゆで、輪切りにする。
- ⑤ 鍋にオリーブ油を熱し、なす、たまねぎ、しいたけを入れて火にかけて炒める。昆布だし、コンソメ、キャベツを加えて煮る。
- ⑥ かぼちゃを加え、塩を入れ柔らかくなるまで煮る。最後にトマトを加えてひと煮たちさせる。
- ⑦ 器に盛り付け、仕上げに星のオクラを飾って完成。



お知らせ

9月1日(火)の給食献立は、ハヤシライス(麦ごはん・ハヤシソース)

とうふサラダ、牛乳です。また9月に元気に会いましょう。

