

らんち♡たいむ

令和7年7月号



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、様子をみて加減してください。）



韓国風肉じゃが

材料（4人分）

豚肉スライス	80g
じゃがいも	280g
たまねぎ	200g
にんじん	40g
ちくわ	40g
ねぎ	20g
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	2g
コチュジャン	2g
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と 1/3
酒	小さじ1
いりごま	小さじ1
すりごま	大さじ1
水	適量

残った肉じゃがにコチュジャンとごま油、ごまを加えてアレンジしてもいいです。

《作り方》

- ① じゃがいもは、一口大に切り、水にさらす。
- ② たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ちくわは輪切りにする。
- ④ なべにごま油を熱し、豚肉とにんにく、コチュジャンを炒める。
- ⑤ たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、じゃがいもを加えて、水を加えて煮る。
- ⑥ 煮えてきたらAを入れて調味し、ちくわを加えて味がしみるまで煮る。
- ⑦ ねぎとごまを加えて仕上げる。



キムタク炒め

ごはんに入れて食べるとおいしいです。

材料（4人分）

豚肉スライス	60g
白菜キムチ	60g
たくあん	30g
たまねぎ	40g
ねぎ	15g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	少々
酒	小さじ1

《作り方》

- ① たくあんはせん切り、たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 白菜キムチはざるで汁気をきり、汁をとっておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③に酒をふり、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤ 白菜キムチ、たくあん、ねぎを加えて炒める。
- ⑥ しょうゆとキムチの汁で味をととのえ、仕上げる。

とうふサラダ

給食では、豆腐、キャベツ、きゅうりをゆでて冷まして使用します。キャベツはゆでるとやわらかくなって食べやすいです。

材料（4人分）

豆腐	40 g	
キャベツ	80 g	
きゅうり	40 g	
ツナ缶	20 g	
かつおぶし	大さじ1	
A	サラダ油	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酢	大さじ1／2

《作り方》

- ① キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 豆腐は、さいの目切りにする。
- ③ ツナ缶は汁をきってほぐしておく。
- ④ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 皿に①～③を盛り付け、ドレッシングをかけ、かつおぶしをふって仕上げる。



星の子スープ（夏バージョン）

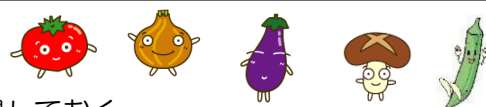
下松市食生活改善推進協議会考案のスープです。夏野菜たっぷりの夏バージョンと冬野菜を使った冬バージョンがあります。

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おく。
- ② トマトの皮を湯むきし、縦半分に切り、種を除いて刻む。
- ③ なすは、1cmの角切りにし、水にさらす。オクラ以外のその他の野菜としいたけは、1～1.5cmの色紙切り、またはざく切りにする。
- ④ オクラは塩少々で板ずりしてゆで、輪切りにする。
- ⑤ 鍋にオリーブ油をひき、なす、たまねぎ、しいたけを入れて火にかけて炒める。①のだし汁、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る。
- ⑦ 器にスープを盛り付け、最後に星のオクラをのせる。



お知らせ

9月1日（月）の給食献立は、**チキンカレーライス（麦ごはん・チキンカレー）**
フルーツサイダーミックス、牛乳です。また9月に元気に会いましょう。

