



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、元気に過ごしましょう。

げん き  
**元気のもと**

あさ た 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。

給食の人気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。）

**しゃきしゃきそばろ丼**

どんぶりにすると、いろいろな食材を組み合わせ、手軽に食べることができます。

材料（4人分）（ ）内はおおよその量です

ごはん	適量
豚ひき肉	80g
卵	150g（中3個）
たまねぎ	160g（約1個）
にんじん	40g（1/4本）
ごぼう	40g（1/4本）
切り干し大根	15g
干しいたけ	4g
しらたき	40g
ねぎ	20g
サラダ油	小さじ1
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
一味唐辛子（なくてもよい）	少々
水（しいたけのもどし汁を含む）	100cc

《作り方》

- ① 干しいたけは洗ってもどし、食べやすい大きさに切る。（もどし汁はとっておく）
- ② 切り干し大根はもどして洗い、食べやすい長さに切る。
- ③ ごぼうはさがきにし、水につけてあくぬきをする。
- ④ 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。
- ⑤ しらたきは食べやすい長さに切り、あくぬきのためにゆでておく。
- ⑥ なべに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ⑦ ごぼう、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、しいたけのもどし汁と水を加えて煮る。
- ⑧ 切り干し大根、干しいたけ、しらたきを加える。
- ⑨ 煮えてきたら調味する。（すこし濃いめの味付けにしておく。）
- ⑩ 溶き卵とねぎを加えて仕上げる。
- ⑪ 丼茶碗にごはんを入れ、具をのせて食べる。



## 和風ピザトースト

パンが主食の場合も、具をのせて焼くと、栄養たっぷりのピザトーストになります。

材料（4人分）（ ）内はおおよその量です

食パン（6枚切り）	4枚
キャベツ	60g（葉約2枚）
ツナ缶	大さじ4
ちりめんじゃこ	大さじ4
ピザ用チーズ	大さじ8
マヨネーズ	大さじ4
焼きのり	2枚

《作り方》

- ① キャベツは小さく刻む。
- ② キャベツ、ツナ、ちりめんじゃこ、チーズをマヨネーズであえる。
- ③ 焼きのりを1/4に切り、1/2枚分を食パンの上に置き、②を広げる。
- ④ オーブントースターで約3分焼く。



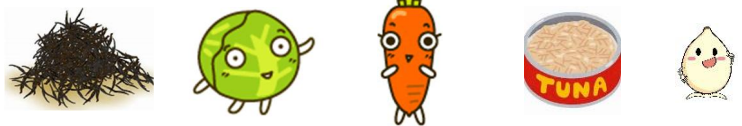
## ひじきのサラダ

材料（4人分）（ ）内はおおよその量です

ひじき	2g
キャベツ	60g（葉約2枚）
にんじん	15g（1/10本）
ツナ缶	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
サラダ油	小さじ1/2
塩	少々

《作り方》

- ① キャベツは太めのせん切り、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 ツナ缶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、ごまをふって仕上げる。



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。

## 星の子スープ（夏バージョン）

材料（4人分）（ ）内はおおよその量です

トマト	120g（1/2個）
なす	40g（大1/4本）
キャベツ	50g（葉2枚）
たまねぎ	100g（1/2個）
かぼちゃ	80g
しいたけ	20g
オクラ	10g（1本）
水	600cc（3カップ）
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
固形コンソメ	1個
昆布	適量

《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、縦半分になり、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。

