



らんち♡たいむ

令和4年7月号

家庭配付用

おうちの人といっしょに読んでください。

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。

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。

野菜・いも・海藻・大豆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。)



ポテトとベーコンのチーズ炒め



電子レンジを使った、時短・簡単調理のメニューです。チーズがうま味を増してくれます。

○材料 (4人分)

じゃがいも	中2個
ベーコン	80g
ピザ用チーズ	100g
乾燥刻みパセリ	小さじ1
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 細切りにしたじゃがいもを水で洗い、耐熱容器に入れ、ラップしてレンジで加熱。(600Wで3分)
- ② フライパンで細切りのベーコンと①を炒め、塩・こしょうで味を整え、チーズを入れてさらに炒め、チーズがとろけたら仕上げに刻みパセリを振りかける。

ひじきとツナの和風サラダ

○材料 (4人分)

芽ひじき(乾)	15g
ツナ缶	1缶
ポン酢	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
すりごま	大さじ1

<作り方>

- ① ひじきを水で戻し、水を切って耐熱ボウルに入れ、ラップをしてレンジで加熱。(600Wで1分)
- ② ①の汁気を切り、汁をきってほぐしたツナ、ポン酢、ごま、マヨネーズであえる。

※冷凍コーンを50g入れると彩りがよくなります!



ごまだれキャベツ

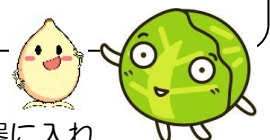
○材料 (4人分)

キャベツ	300g
かつおぶし	小1パック
めんつゆ	大さじ2
マヨネーズ	小さじ1
すりごま	大さじ3

キャベツ使用量の一部を、もやしや薄切りのにんじん、ピーマンなどに代えたり、めんつゆの代わりにポン酢で味付けをしたり好みの材料、味を見つけてみましょう。

<作り方>

- ① キャベツは、2cm幅に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで加熱する。(600Wで3分30秒)
- ② 水気をしっかり切って、調味し、ごまとかつおぶしを加えてよく混ぜる。



もっと! 野菜を食べよう

厚生労働省が提唱する「健康日本21（第二次）」では、大人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。

今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

ごずこんあえ



「まごわやさしい食べ物」の中の、ご（ごま）、ず（だいず）、こん（こんぶなどのかいそう）とや（やさい）を使ったあえものです。給食のメニューにも、時々登場しています。

○材料（4人分）

大豆水煮	20g
ひじき（刻み昆布でもOK）	2g
キャベツ	60g
ごぼう	30g
にんじん	15g
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

<作り方>

- ① キャベツは太めのせん切り、ごぼうはさがき、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 ツナは汁をきって、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。



ウィンナーと野菜のケチャップ煮

夏野菜のなすやとうもろこし、水煮大豆を使ってもおいしくできます。工夫してみましょう。

○材料（4人分）

ウィンナー	80g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
キャベツ	80g
ピーマン	30g
トマト	40g
ケチャップ	小さじ4
ウスターソース	小さじ1/4
オリーブ油	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① ウィンナーは輪切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、トマトは2cm角に切る。（トマトは水煮でもよい。）
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ウィンナー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマンの順に炒める。
- ③ 水を少し加え、トマト、ケチャップ、ウスターソースを入れて煮込む。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。



ピーマンの塩昆布あえ

○材料（4人分）

ピーマン	2個
塩昆布	5g

<作り方>

- ① ピーマンはせん切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで加熱する。（600Wで2分）
- ② ①の水を切り、塩昆布であえる。



苦手なピーマンをおいしく食べよう!

お知らせ



9月1日(木)の給食献立は、小パン・牛乳
なすとひき肉のスパゲッティ
野菜のマリネ・りんごゼリー
です。
9月に元気に会いましょう!