



今月の学校給食目標

夏を健康に過ごすための食事について考えよう



【キムチご飯】

(材料) 1人分

ご飯……………適量
豚ひき肉…15g
白菜(キムチ漬け)…15g
たまねぎ…15g
ごま油……………適量
葉ねぎ……………5g
薄口しょうゆ……………3g

(作り方)

- ① たまねぎは皮をむいて薄くスライス、葉ねぎは小口切りに切る。
- ② ごま油で豚ひき肉、たまねぎを炒める。
- ③ ②に白菜を入れ、薄口しょうゆで味付けをする。
- ④ ご飯に、③、葉ねぎを混ぜ、丼に盛り付けて完成。

😊 ピリッと辛い料理は夏におすすめ。はくさいに味がついているので調味も簡単にできます。

【七夕汁】



(材料) 1人分

そうめん…10g
たまねぎ…20g
なす……………10g
オクラ……………7g
油揚げ……………7g
水……………125g
煮干し(だし用)…3g
薄口しょうゆ……………4g

(作り方)

- ① たまねぎは皮をむいて横に半分に切ってスライス、オクラは小口切り、油揚げは短冊切りにする。なすは1cm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。そうめんはゆでしておく。
- ② 煮干しで出汁をとる。
- ③ 鍋に②を入れ、たまねぎ、なす、油揚げ、オクラの順に煮る。
- ④ ③に薄口しょうゆを加えて調味する。
- ⑤ 器にそうめんを盛り付け、④をかけてできあがり。

😊 そうめんを多めにゆでれば、主食にもなります。のどごしがいいので、暑さで食欲が落ちている時にもおすすめです。

【元気サラダ】



(材料) 1人分

にんじん……………5g
キャベツ……………40g
きゅうり……………10g
とうもろこし(缶)…5g
刻み昆布……………0.5g
ハム……………5g
かつお節……………1g
サラダ油……………2.5g
穀物酢……………3g
塩……………0.2g
砂糖……………0.1g

(作り方)

- ① にんじん、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにする。
- ② にんじん、キャベツはゆでてザルに揚げ、水気を切り冷ましておく。刻み昆布は水で戻しておく。
- ③ サラダ油、酢、塩、砂糖を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ボウルに②、ハム、きゅうり、かつお節を入れ、③を加えて混ぜ合わせて出来上がり。

😊 人気の元気サラダ、トマトを加えれば、「りっちゃんの元気サラダ」の完成です。

楽しく夏休みを過ごすためには毎日の生活を整えることが必要です。食生活の面では、夏バテ予防のために朝食・昼食・夕食をきちんとすることが大切です。また、ここでは、主食・主菜・副菜を紹介して夏休みの食事の参考になるようにしています。ぜひ、作ってみましょう。楽しいだけでなく、健康を保ち、充実した夏休みを過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

栄養教諭 小田 容子

