

もいもい

しょくいく
～食育だより～

7月号 海道小学校 2018. 7. 2

うち かた よ
お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

きおん あ あせ
気温が上がり、汗をたくさんかくようになりました。あせ
いっしょ で すいぶんほきゅう どうじ えいよう
ムなども一緒に出てしまいます。水分補給と同時に、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょ
う。しょくせいかつ ころ

7月のもくひょう

じょうす かたづ
上手な片付けをしよう!



あとかたづ
後片付けをしっかりとろう!

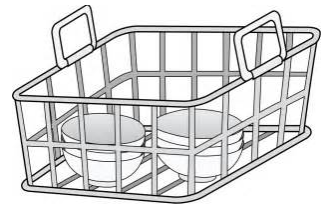
のこ おな
残したものは同じところ



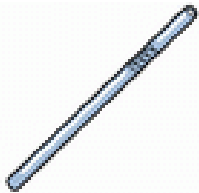
さら
お皿はきれいに



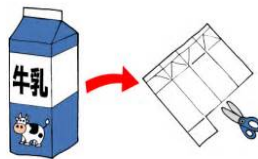
しょっき
食器をそろえる



す
ごみを捨てる



ぎゅうにゅう あら
牛乳パックを洗う



はいぜんだい
配膳台をしまう



きゅうしょく た
給食を食べたあとの、「ごちそうさまでした」の元気よいあいさつを聞くと、とてもうれ
しくなります。げんき

しかし、きゅうしょく た お
給食は食べて終わりではありません。そのあとの、あとかたづ
です。きゅうしょく じかん

あとかたづ
きちんと後片付けをしましょう!



がつなの か ひめ ほし はなし ゆうめい
 7月7日はおり姫とひこ星の話が有名ですが、
 べつ こだいちゅうごく おう こ がつなの か
 それとは別に、古代中国の王の子どもが7月7日
 し れいひとひと やまい りゅうこう
 に死に、その霊が人々に病を流行させました。そ
 やまい こ す
 こで病をふせぐためにその子の好きだった「素餅
 (さくべい)」というそうめんの原型といわれるも
 のを供えたことが始まりといわれています。
 たなばた た てんせつ
 七夕にそうめんを食べるようになった伝説のお
 はなし
 話があります。



行事献立:七夕汁レシピ

材料

(4名分)

切り方

そうめん (乾)	12g	(半分に折る)
とり肉	40g	(一口角に切る)
にんじん	40g	(短冊切る)
小松菜	40g	(2cmに切る)
ねぎ	20g	(小口切り)
なると	20g	(小口切り)
油揚げ	20g	
だし汁	500g	
醤油	大さじ1	
塩	0.8g	

<作り方>

- ① そうめんは少し硬めにゆでしておく。
- ② だし汁に、にんじん・とり肉を入れて煮る。
- ③ とり肉に火が通ったら、そうめん・油揚げを入れる。
- ④ 醤油・塩で味付けをし、最後にねぎ・なるとを入れたら完成です。

<豊郷マナーアップ週間>

6月18日から22日の5日間は

豊郷マナーアップ週間でした。

地域学校園で、テーマを決めました。

- ① 食事のあいさつをきちんとしよう
- ② 姿勢をよくして食べよう
- ③ 正しく食器を置いて食べよう
- ④ 正しい箸の持ち方で食べよう
- ⑤ 後片付けを上手にしよう



＜青空 給食を振り返って＞

6月29日は青空給食でした。

当日は天気よく、気温が高かったので、
熱中症予防のため、室内にて実施しました。

縦割り班で仲良く輪になって給食を
食べました。

給食の準備や後片付けなど上級生は、
下級生の手助けをよくしていました。

とってもおいしい給食でした。



夏野菜の美味しい季節！

トマト・ピーマン・なす・きゅうりなどの夏野菜が美味しい季節になりました。夏野菜には、皮ふを丈夫にするビタミン類が多くふくまれているので、日に焼けやすい季節に食べたい食材です。

また、夏野菜には太陽の日差しをたっぷり浴びている野菜なので、栄養がたくさん入っています。

そして、安く購入することが出来ます。

夏野菜を使ってカレーやシチュー、タコライスなどがおすすめです。



夏野菜タラトウイユ

材料

4名分

(切り方)

なす	80g	(ひと口大)
ズッキーニ	120g	(1 cm幅輪切り)
ピーマン	40g	(角切り)
パプリカ	40g	(角切り)
たまねぎ	160g	(角切り)
トマト缶	160g	
鶏こま肉	40g	
油	小さじ 1	
にんにく	4g	
コンソメ	2g	
塩	少々	
コショウ	少々	
ローレル	0.8g	
オレガノハーブ	0.8g	



＜作り方＞

- ① 鍋に、油・鶏こま肉・にんにくを入れて炒める。
- ② 火が通ってきたら、玉ねぎ・ズッキーニを入れる。
- ③ なす・ピーマン・パプリカを入れる。
- ④ トマト缶・ローレル・オレガノハーブを入れて少し煮る。
- ⑤ コンソメ・塩・コショウを入れて味を整える。
(酸味が強い場合はざらめを入れる)

7月給食レシピ

ゴーヤチャンプルー

ざいりょう 材料 4名分 (切り方)

ゴーヤ	40g (薄くスライス)
油	小さじ1
豚こま肉	120g
鶏卵	40g
豆腐	120g (角切り)
にんじん	60g (短冊)
もやし	40g
たまねぎ	120g (スライス)
にら	40g (2cmに切る)
醤油	小さじ2
塩	少々
コショウ	少々
酒	小さじ1



＜作り方＞

- ① ゴーヤは、塩水につけて苦味をとる。
- ② 鶏卵は溶きほぐす。
- ③ フライパンに油を入れ、豆腐を並べ両面を焼いて一度取り出す。
- ④ そのままのフライパンで、豚こま肉・ゴーヤ・にんじん・たまねぎ・もやし・酒を炒めます。
- ⑤ 豆腐を入れ、鶏卵・醤油・塩・コショウで味付けをし、最後ににらを入れて完成です。

タコライス

ざいりょう 材料 4名分 (切り方)

ご飯	500g
鶏ひき肉	80g
豚ひき肉	80g
にんじん	60g (みじん切り)
たまねぎ	160g (みじん切り)
油	小さじ1
にんにく	2g
醤油	小さじ2
ケチャップ	8g
ウスターソース	小さじ2
カレー粉	少々
コショウ	少々
★トマト	140g (湯剥きして角切り)
★きゅうり	60g (角切り)
★アスパラガス	40g (2cmに切る)
★キャベツ	100g (角切り)
ドレッシング	20g



＜作り方＞

- ① フライパンに油を入れ、鶏ひき肉・豚ひき肉・にんにくを入れて炒める。
- ② 火が通ったら、にんじん・玉ねぎを入れる。
- ③ 醤油・ケチャップ・ウスターソース・カレー粉・コショウで味付けをする。
- ④ ★マークの野菜は下ゆでをする。冷やした後、ドレッシングをあえておく。
- ⑤ ご飯の上にのせたら、完成です。