

給食だより



いよいよ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



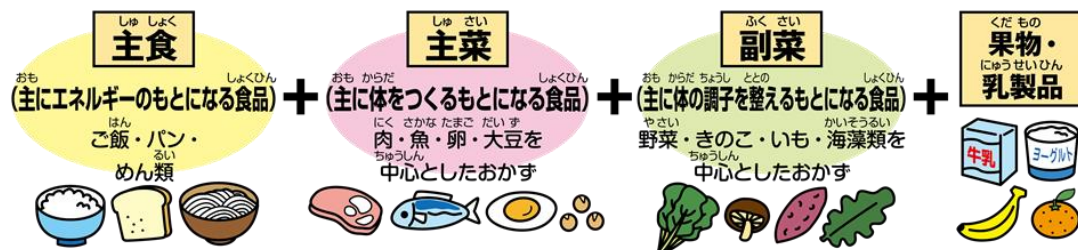
げん き す
～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200Kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食のない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨を作るのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

お手伝い例



家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



給食レシピを紹介します。夏休みにぜひご家庭で、作ってみませんか？

肉みそうどん

暑い日にピッタリのメニューです(*^-^*)



【材料】2人分

- うどん 2玉
- 豚ひき肉 110g
- 油 小さじ 2/3杯
- 根しょうが 小さじ 1/2杯
- にんにく 小さじ 1/2杯
- ゆでたけのこ 20g
- 干しいたけ 1/2枚
- にんじん 20g
- もやし 40g
- 長ねぎ 15g

- ④ {
- みそ 30g
 - 酒 小さじ 1杯
 - しょうゆ 小さじ 1/2杯
 - 水 140cc

- 片栗粉 小さじ 2杯
- きゅうり 1/2本

【作り方】

- (1)うどんはゆでて、冷水で冷たくし、ザルにあげておく。
- (2)肉みそを作る。
 - ①フライパンに油を入れ、みじん切りにした根しょうがとにんにくを香りが出るまで炒めたら、豚ひき肉を加えて茶色に色が変わるまで炒める。
 - ②小さく切ったゆでたけのこ、戻した干しいたけ、にんじんを②へ加えて炒める。
 - ③②へ④の調味料を入れ、煮る。
 - ④野菜に火が通ったら、もやしとみじん切りにした長ねぎを加えてひと煮立ちする。
 - ⑤片栗粉を同じ分量の水で溶かし、⑤へ混ぜながら加えて、とろみをつける。
- (3)うどんを皿に盛り、肉みそをかけて、せん切りにしたきゅうりを彩りで飾ったら、出来上がり！

ブルーベリーケーキ

西東京市にはブルーベリーを栽培している農園があります。今が旬のブルーベリーを使って、ケーキを作ってみませんか。



【材料】パウンド型 1個分

- 薄力粉 120g
 - ベーキングパウダー 4g
 - たまご 2こ
 - 牛乳 40g
 - さとう 80g
 - バター 65g
 - ブルーベリー 50g
- (冷凍でも可)

【作り方】

- (1)薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
 - (2)バターはやわらかくし、さとうを加えてよく混ぜる。
 - (3)②へときほぐしたたまごを少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
 - (4)牛乳を入れ、よく混ぜたら、(1)の粉を加えて、へらでさっくりと混ぜ合わせる。
 - (5)ブルーベリーを加え、軽く混ぜたら、型に流しいれて、180度のオーブンで30分から40分焼く。
- ※マフィンカップで作る場合は焼き時間を25分にして下さい。
仕上げに粉糖をふると、出来上がりが華やかになります。