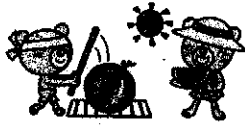


～きゅうしょく・しょくいくだより～

# パンのみみ

2024年 夏休み号  
御所見小学校 給食室



いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も低下しがちになります。その予防のためにも、規則正しい生活をこころがけ、朝ごはんからはじまる1日3回の食事で栄養バランスをとりましょう。また、夜ふかしせず早く寝て、1日の疲れをじゅうぶんにとり、元気に夏休みを過ごしてほしいです。

## 夏休みを元気にすごすための食事・8つのポイント

**な** **つ** **や** **す**










生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

酔いの物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

**み** **の** **しょく** **じ**

栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりません。

## 1年生：給食室探検を行いました（7月18日）




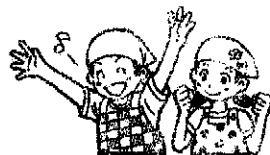
体験コーナーでは、給食を作る道具や食器をあらゆる機械にふれました◎

昨年から再開した1年生のイベント「給食室探検」です。1学期の給食がおわり、給食室のおそうじが始まる前に実施しているものです。毎日食べている給食が、どこで、だれによって、どのように作られているかを楽しく実感できることが目的です。調理員さんも、調理の道具や給食のことを子どもたちの目線でお話し、子どもたちとのふれあいのひとときとなりました。9月の給食は4日（水）から始まります。

**注意していますか？** **体からの「便り」**

私たちの体から出てくる「便(うんち)」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からの便り」です。毎日すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかりと食べ、体もよく動かすことが大切です。また、水分補給がしっかりとできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いときは、こまめな水分補給を心がけましょう。





## 夏休みにつくってみませんか？

給食で最近登場した人気のおすすめのものと、手作りケーキの中からひとつ、そして、むかし（お母さん、お父さんは食べたことがあるでしょうか？）登場していた手作りデザートをご紹介します。夏休みのお昼ごはんやおやつにいかがですか？

### ガバオライス

〈材料〉4人分

米 2カップ

油 小さじ1/2

にんにく 1/2かけ

豚ひき肉 150g

たまねぎ 160g

にんじん 40g

エリンギ 25g

ピーマン・赤ピーマン 30g

ドライバジル 小さじ1/3

※お好みで生バジルをきざんでも

香りが立ちおいしいです！

6月にはじめて登場しました！

また食べたい！の声多数でした◎

さとう 少々

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

しょうゆ 小さじ1

酒 小さじ1/3

オイスターソース 小さじ1

ごま油 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 野菜はすべてみじん切りにする。
- ③ 油でにんにくを炒め、豚肉からピーマンまで順番に炒め、さとう、塩こしょうで味付けする。
- ④ しょうゆ、酒、オイスターソースを加え、味を調え、バジル、ごま油を入れて仕上げる。

### パインケーキ

〈材料〉5人分

小麦粉 150g

ベーキングパウダー 小さじ1/2

卵 75g (M 1.5個)

さとう 50g

バター 45g

牛乳 大さじ1と1/2

パイン缶 150g (果肉のみ)

〈作り方〉

- ① 小麦粉とベーキングパウダーはあわせてふるっておく。
- ② 卵はよく泡立てしておく。
- ③ バターは溶かしておく。
- ④ パイン缶は、ざく切りにしておく。
- ⑤ ②にさとう、バターを入れ、④のパインを加えた中に、①をさっくりと混ぜる。
- ⑥ 好みの型が大きいアルミカップ等に⑤を流してオーブンで焼く。

\*170℃~180℃

17~20分が目安です。

焼き時間は、目安です。オープンや型によってちがってくるので調整してください。

### まめまめみそまめ

〈材料〉4人分

ゆで大豆 200g

高野豆腐 20g

白いりごま 小さじ1

さとう 大さじ1

赤みそ 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

みりん 大さじ1

なまめも味も魅力的な副菜です。これを食べて大豆となかよしになる子が増えています！

片栗粉 適量

揚げ油 適量

〈作り方〉

- ① 高野豆腐は水戻しし、よく絞り、1cm角に切る。
- ② 大豆・高野豆腐に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ ごまは煎っておく。
- ④ 調味料をよく混ぜ、加熱して②③をあえる。

### 黒さとうかん

〈材料〉作りやすい量

粉末寒天 大さじ1/2

水 500g

黒さとう 150g

水 150g

きなこ 50g

〈作り方〉

- ① 水に黒砂糖をいれ、煮溶かす。
- ② 水に粉末寒天を入れ、火にかける。沸騰してから、弱火で5分煮る。
- ③ ①の黒みつを加えてまぜ、火をとめる。
- ④ 型に流し入れ、冷やし固める。
- ⑤ 切り分けて、きなこをかける。

\*寒天液にしょうが汁を少し加えると大人の味に！

1990年代まで給食で作っていた手作りゼリーです。海藻の寒天は、おなかの調子をととのえます。