

# 給食だより

2021 夏休み号  
高砂小学校

1学期の給食が終了しました。夏休みも目前です。暑い夏を楽しく過ごすためには、健康を保つことが大切。夏バテしないためにも、生活習慣のリズムをくずさないようにしましょう。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」！9月に元気に会いましょう♪

＜2学期の給食は9月3日開始予定です＞

## 1年生・2年生、食べものの3つの仲間を勉強しました☆



1年生は6月に、昨年度休校のため授業ができなかった2年生にも今月、食べ物の仲間分けの授業を行いました。きーくん・あかどん・みどりんのバランストリオの紙芝居で、食べ物は3つの仲間に分けられること、

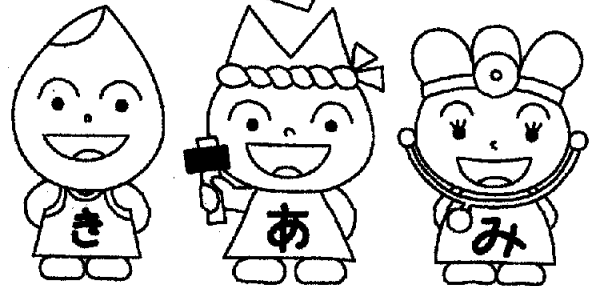
食べると体の中でそれぞれ違った働きをしてくれることを学びました。

食品が黄・赤・緑に分けられることを知っている児童は多くいましたが、どのように分けられるのか、体の中でどのような働きをしてくれるのかは、初めて知る児童も多かったようです。(エネルギーいっぱい) マラソンランナーのきーくん、(体をつくる) 大工さんのあかどん、(病気を防ぐ) お医者さんのみどりん、3人のバランストリオが活躍し、見た目で色と働きをわかりやすく伝えてくれました。

給食は必ず3つの仲間の食品が入っているけれど、食べるのは自分自身。好き嫌いでもいつもみどりんのない給食…なんて事のないように、どの色の食品もしっかり食べられるといいねというお話をしました。授業の日の給食時間は、「これはきーくんだね！」

「お豆はあかどんだっけ」といった子どもたちの声も聞かれて嬉しかったです。

給食に入っている仲たちの  
むかむかさがしてね☆☆



1. 2年生は 19日に給食室  
探検も行います

# 暑さに負けない体づくりを！

## 1日3食をしっかり取る

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



## こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



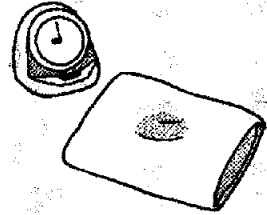
## 冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



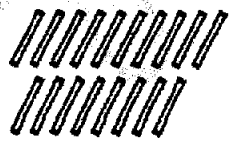
## 十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



# 飲み物の砂糖の量はどのくらい？

### オレンジジュース 500mL



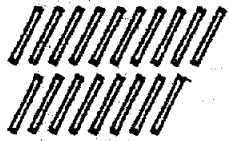
スティックシュガー  
約18本分(約53g)

### スポーツドリンク 500mL



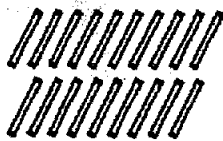
スティックシュガー  
約10本分(約31g)

### 乳酸菌飲料 500mL



スティックシュガー  
約18本分(約55g)

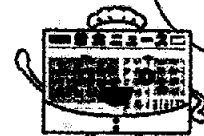
### コーラ 500mL



スティックシュガー  
約19本分(約56g)

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。

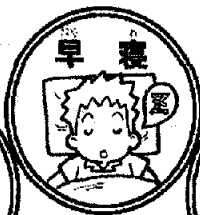
甘い飲み物は控えよう！



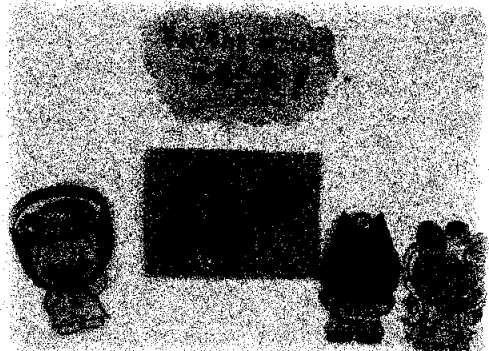
きゅうたん

※スティックシュガーは1本3gです。

夏休みも



忘れずに！





# 作ってみよう給食の味



## ●夏野菜のカレーライス● (4人分)

米…3カップ	なす…中1コ	デミグラスソース…25g
油…小さじ1	トマト…中1コ	油…大さじ1
にんにく…1片	ピーマン…小1コ	
しょうが…1片	塩…小さじ1	バター…15g
豚もも角切肉…150g	こしょう…少々	小麦粉…30g
玉ねぎ…中2コ	チーズ…25g	カレー粉…小さじ2
にんじん…中1/3本	ウスターソース…小さじ1	さやいんげん…6本
かぼちゃ…100g	チャツネ…大さじ1	スープ…300cc

1学期最後の給食の定番です☆

- ① 米は普通に炊いておく。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎとトマトは角切り、かぼちゃ・なす・ピーマンは小さめの角切りにする。  
さやいんげんは一口大に切ってゆでておく。
- ③ <ルーを作る>鍋で油とバターを温め、小麦粉を入れる。弱火～中火の火加減で、茶色く色づくまで炒める。カレー粉を入れて仕上げる。
- ④ 油で、にんにく、しょうがをよく炒める。豚肉を入れて色が変わるまで炒め、玉ねぎを加えてしんなりするまでよく炒める。
- ⑤ にんじんを加えてスープを入れる。煮立ったらアクをすくい、なす・かぼちゃ・トマト・ピーマンを加え、かぼちゃがやや固いうちに調味料・チーズ・③のカレールーを入れて煮込む。最後にいんげんを入れて仕上げる。

## ●こまつなチャーハン● (4人分)

給食では地場産の小松菜としらすを使います♪

米…2カップ	ごま油…小さじ1	しらす…25g
しょうゆ…小さじ2	ベーコン…1枚	小松菜…2/3束
酒…小さじ1	長ねぎ…1/2本	油…小さじ1/2
	塩…小さじ1/2	
	こしょう…少々	鶏卵…L1個

- ① 米は調味料を加え、少し固めに炊いておく。
- ② 長ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。小松菜はゆでて細かく切る。
- ③ ごま油でベーコン、長ねぎをよく炒める。小松菜、しらすも入れて炒め、調味料を加える。卵は炒り卵にしておく。
- ④ 炊き上がったごはん③の具を混ぜて仕上げる。

●揚げぎょうざ● (20個分)

給食で1、2をあらそう人気メニュー♪

豚ひき肉…200g  
キャベツ…110g  
長ねぎ…1本  
にら…30g

しょうゆ…大さじ1  
砂糖…小さじ2  
片栗粉…小さじ2  
ごま油…小さじ1強  
塩…少々

ぎょうざの皮(大判)…20枚  
揚げ油…適宜

- ① 野菜はみじん切りにして、よく水気を切る。
- ② 豚肉に調味料を加えてよく混ぜる。
- ③ ①と②をよく混ぜ合わせる。
- ④ ぎょうざの皮に包み、油で揚げる。

●きゅうりの香りづけ● (4人分)

多めに作って冷凍保存もできます!

きゅうり…1本  
塩…少々  
しょうが…1片

しょうゆ…大さじ1  
さとう…小さじ1/3  
ごま油…少々

酢…小さじ1/2  
白いりごま…少々



- ① きゅうりは1cmの輪切り、しょうがはすりおろす。ごまは炒っておく。
- ② きゅうりに塩をしてしばらくおく。
- ③ 調味料を煮立て、しょうがときゅうりを加えて煮る。
- ④ 冷まして上から白ごまをふる。

●魚の香味焼き● (4人分)

焼き魚も色々  
バリエーションで☆

魚の切り身…4切れ  
にんにく…少々  
しょうが…少々  
玉ねぎ…25g  
砂糖…小さじ1  
しょうゆ…大さじ1強  
みりん…小さじ2

●魚の照り焼き● (4人分)

魚の切り身…4切れ  
しょうが…少々  
しょうゆ…大さじ1強  
みりん…小さじ2



- ① しょうがをすりおろして調味料と合わせる。
  - ② 魚を30分以上漬け込む。
  - ③ グリルで焼く。
- ① しょうが、玉ねぎ、にんにくをすりおろして調味料と合わせ、魚を30分以上漬け込む。
  - ② グリルで焼く。