

# 給食・食育だより

第4号

熊本支援学校

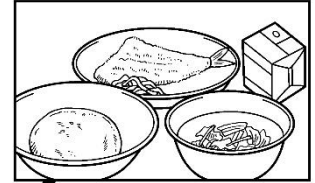
令和3年7月

梅雨つゆが明けるといよいよ暑あつさも本番ほんばんですね。これからの季節きせつは熱中症ねっちゅうしょうや夏バテなつにならないように、食しょくじ事じや水分補給すいぶんほきゅう、小まめな休憩きゅうけいを心掛こころがけましょう。

こんげつ きゅうしょく もくひょう  
< 今月の給食の目標 >

しよくじ  
バランスのよい食事をしよう

給食でチェック

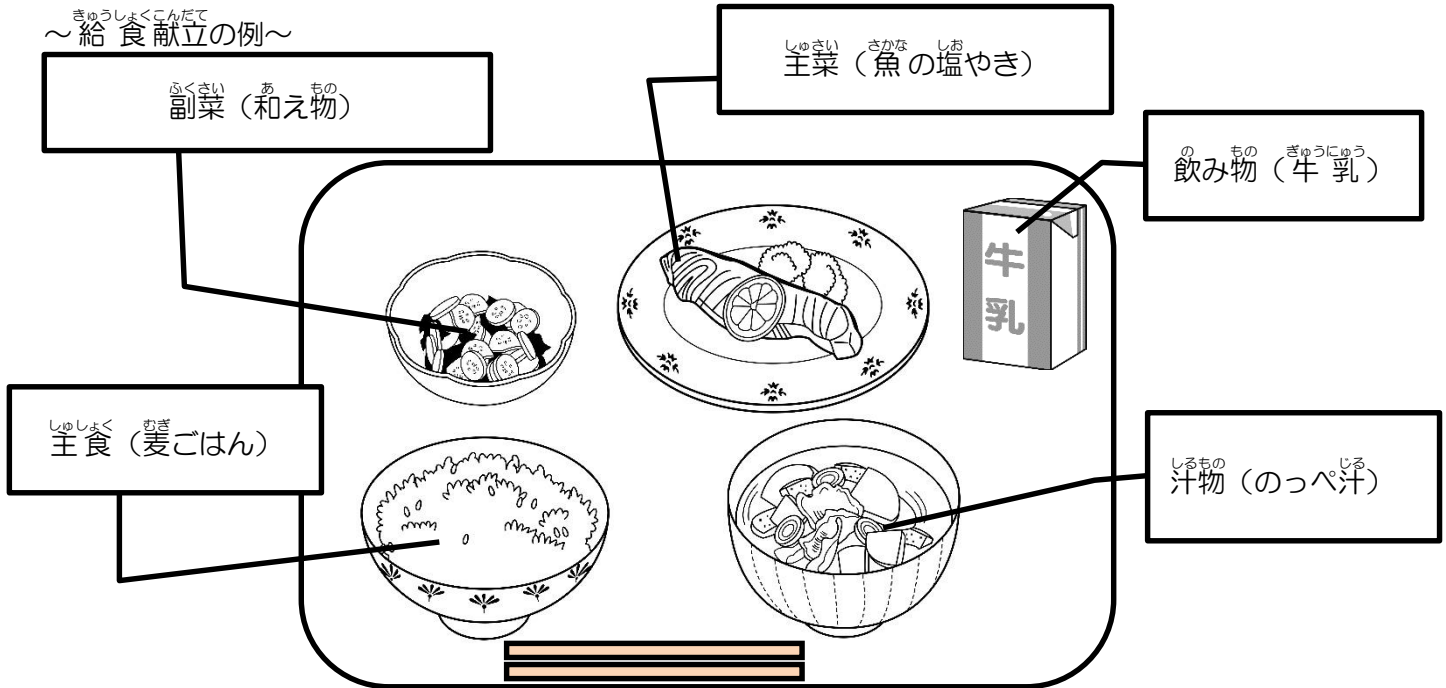


栄養バランスがとれています!



きゅうしょく こんだて えいよう しよくじ  
給食の献立で栄養バランスのよい食事について  
かんがえてみましょう

きゅうしょく こんだて  
~ 給食献立の例 ~



**主食**：ごはんやパン、めんなど、主に体を動かすエネルギーのもとになります。

**主菜**：魚や肉、たまごなどたんぱく質を多く含むメインのおかずです。筋肉や骨、血液を作るもとになります。

**副菜**：野菜や海そうを使ったサラダや果物などで、ビタミンやミネラルを補い、体の調子をを整え、風邪をひきにくくします。

**汁物や飲み物**：足りない栄養素や水分を補います。

主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)を揃えることで、多くの食品を栄養バランスよく食べることができます。ご家庭でも給食の献立を参考にしてみてください。

もうすぐ夏休みが始まります。今回は子どもさんと一緒に作れる朝ごはんのレシピを紹介します。自分で作って食べる体験は、子どもの食事への関心を高め、「作りたい！食べてみたい！」という気持ちにつながります。ぜひ、ときどきは親子で料理を楽しんでみてください。

# おすすめレシピ～朝食編～

## ☆カップオムレツ

【マグカップ2個分】

- ・鶏卵 3個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1
- ・ツナ 50g
- ・キャベツ 葉1枚
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・とろけるチーズ お好みで



簡単に電子レンジで作れます！

- ① キャベツは、粗みじん切りにする。
- ② ツナは油分を捨てる。
- ③ 鶏卵をといて、砂糖、塩、マヨネーズ、牛乳を混ぜて味付けする。
- ④ カップにキャベツ、ツナ、③を入れ、軽くラップをかけて、電子レンジで600W、1分加熱する。
- ⑤ 半熟の状態なので、軽くスプーンで全体を混ぜてから、とろけるチーズを乗せ、追加で50秒ほど加熱する。
- ⑥ ラップを外し、ケチャップをつけて完成。



## ☆いろいろおにぎり

最後に海苔をまきましよう！

おかか（かつお節としょうゆ）+クリームチーズ



<ポイント>

ラップを使うときれいに作りやすいです。好きな具を入れて、自分のおにぎりを作りましょう。

めんたいこ+マヨネーズ+クリームチーズ



刻み高菜漬け



調理の先生おすすめ めんたいこも辛味がおさえられますよ。