

# 給食・食育だより

第3号

熊本支援学校

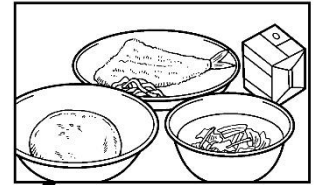
令和4年7月

連日暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。これからの季節は熱中症や夏バテにならないように、食事や水分補給、小まめな休憩を心掛けましょう。

＜今月の給食の目標＞

バランスのよい食事をしよう

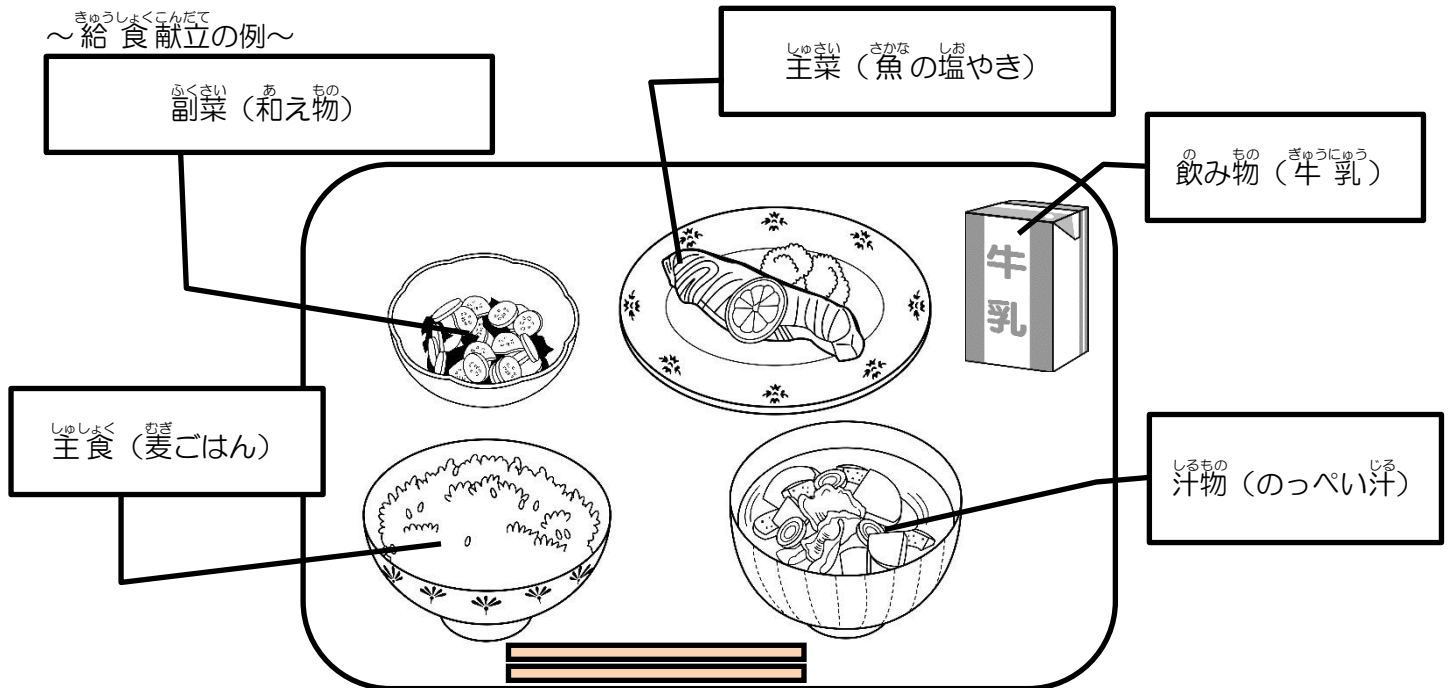
給食でチェック



栄養バランスがとれています！

給食の献立で栄養バランスのよい食事について考えてみましょう

～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。

もうすぐ夏休みです。休み中の朝食や昼食、お弁当にぴったりな簡単に作れる手作りふりかけを2つ紹介します。不足しがちな、海藻類、小魚類、豆類がはいった栄養満点のふりかけです。ぜひ作ってみてください。ごはんが進みますよ。

# ～手作りふりかけレシピ～

## ☆栄養ひじきふりかけ

【材料：5人分】

・ 蒸し大豆（粗みじん）	50 g
・ しらす干し（乾燥）	25 g
・ かつお節	5 g
・ 乾燥ひじき	5 g
・ こいくちしょうゆ	小さじ1
・ みりん	小さじ1
・ いりごま	小さじ1
・ ごま油	小さじ1

※給食でも登場して人気のふりかけです。

- ① 大豆は水煮や蒸し大豆使うと簡単にできる。粗みじん切りにしておく。
- ② 乾燥ひじきは水で戻して、下ゆでします。
- ③ フライパンにごま油を熱して、ひじきを炒める。
- ④ ③に大豆、しらす干し、いりごまを加えて炒め、調味料で味付けをする。
- ⑤ 最後にいりごまをふりかけて完成。

## ☆甘辛さばふりかけ

【材料：5人分】

・ さば缶詰（水煮）	1缶（150g程度）
・ しょうがみじん切り	10 g
・ 小松菜か青菜（刻み）	40 g
・ いりごま	10 g
・ オリーブオイル	小さじ1
・ こいくちしょうゆ	小さじ2
・ みりん	小さじ2
・ 酒	小さじ2
・ 砂糖	小さじ2



- ① フライパンにオリーブオイル、しょうがを入れ香りが出るまで炒める。
- ② さば缶を汁ごと加え、箸やフォークで細かくほぐしながら汁気が半分位になるまで炒める。
- ③ 小松菜と調味料を加え、汁気がほとんどなくなるくらいまでさらに炒める。
- ④ いりごまを加えて全体をよく混ぜ合わせたら完成。

