

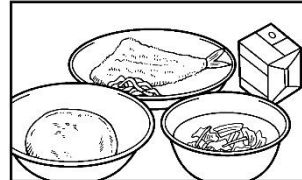
7月 給食・食育だより

令和元年7月
(2019年)
熊本支援学校

梅雨が明けるといよいよ暑さも本番ですね。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

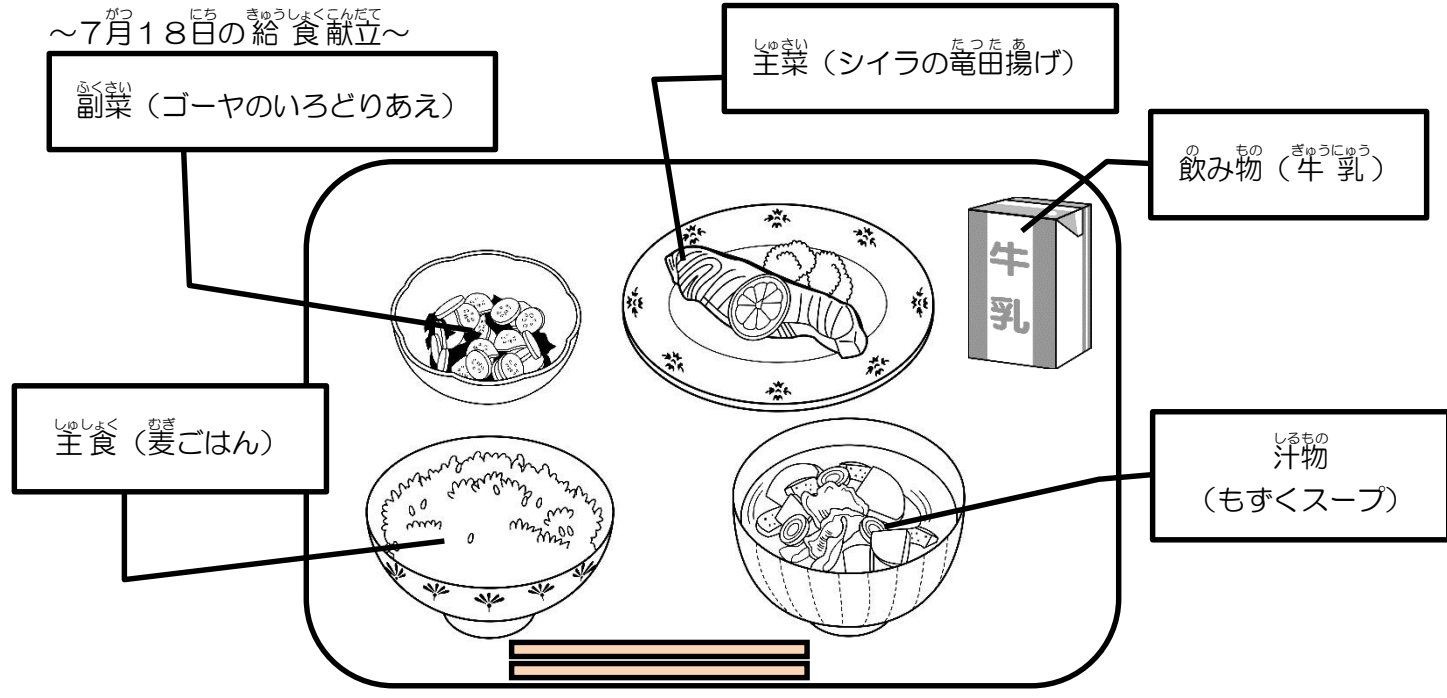


給食の献立で栄養バランスのよい食事について考えてみましょう



栄養バランスがとれています！

～7月18日の給食献立～



- 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。

保護者の方へ

ぜひ、夏休みのお昼ごはんやお弁当のおかずに使ってみてください。

おすすめレシピ～昼食編～

すりみお好み焼き

【2～3人分】

<材料>

- ・魚のすりみ 200g
- ・キャベツ 2～3枚
- ・人参 1/3本
- ・薄力粉 大さじ4
- ・鶏卵 1個
- ・お好み焼きソース 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・青のり 適量
- ・鰹節 適量
- ・油 適量

調理時間目安：15分

<作り方>

- ① キャベツはざく切り、人参は粗みじん切りにする。
- ② ボウルに溶き卵、すり身、薄力粉を入れてよく混ぜ、野菜を入れる。
- ③ フライパンを熱し、油をひいて、生地を丸く流し入れる。(小さいサイズで2～3枚焼いてもOK)
- ④ 焼き目が付いたら、ひっくり返し蓋をして、蒸し焼きにする。(表5分、裏3分程度焼く)
- ⑤ 中まで火が通ったら、皿に盛りソースや青のりをかけてできあがり。

<ポイント>

魚や練り製品が苦手な人も、お好み焼きの味でおいしく食べられます。おにぎりや、くだものをプラスすると栄養面でもばっちりです。



トマたまそうめんチャンプルー

【2人分】

<材料>

- ・そうめん 3束
- ・ツナ缶 1缶
- ・鶏卵 2個
- ・トマト 大1個 湯むき
- ・めんつゆ(2倍希釈) 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- ・お好みで、大葉、刻みのりなど

調理時間目安：10分

<作り方>

- ① そうめんはかためにゆでる
- ② フライパンにごま油をひき、一口大に切ったトマト、ツナを軽く炒め、トマトの水分が出てきたら、めんつゆを入れる。
- ③ 煮立ったら、そうめんを加え、溶き卵でとじて仕上げ。
- ④ お好みで、大葉や刻みのりなどを上に盛り付ける。

<ポイント>

冷やしそうめんに飽きたら、家にある具材でチャンプルーができます。タンパク質とビタミンも摂れるので簡単にできておすすめです。トマトをラップに包んで冷凍庫保存しておくとかパスタやハヤシライスなどにも使えて便利です。冷凍トマトを水につけると皮もきれいにむけますよ。

