



給食だより



令和6年7月 甘楽町学校給食センター

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって本格的な夏が始まります。この時期は、熱中症と夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

給食目標

夏の食事についてかんがえよう

しっかり食べて夏ばて予防!



夏は、そうめんなどのめんを食べる機会が多くなりますか?めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養バランスがたよりがちです。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜やきのこなどを加えて、栄養バランスがととのうようにしましょう。

めん料理は 具だくさんにしよう



ちよい足して

野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。野菜も食べられ、食べ応えもアップします。



さばのみそ煮缶+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類(大根やにんじん、じゃがいもなど)などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

食の体験を広げよう!



夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか?

野菜の栽培・収穫、買い物をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなどこれまでに学んだことを活かして、やってみたいこと、調べてみたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめてみましょう。長い休みだからこそ、有意義にすごしてください。

7月1日のおはなし給食「へんしんレストラン」



あるレストランのメニューには、ふしぎな料理ばかりがのっています。注文を受けた店員が料理の名前をくりかえすと、みんなを幸せにする料理が登場します。

大人気のことばあそびえほん「へんしんシリーズ」第13弾!

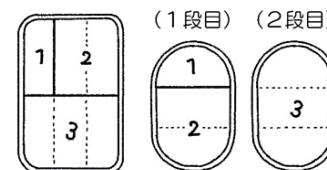
出版社:金の星社
作・絵:あきやま ただし

町の図書館でも借りられます。

栄養バランスのよいお弁当の詰め方

夏休みは、学童や部活、おでかけなどお弁当の機会が増えるのではないのでしょうか。

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなります。



☆夏のお弁当づくりのポイントは…

素手でおかずをつめない。おかずはしっかり加熱する。しっかり冷ましてから詰める(ふたをする)。保冷剤や保冷バックを活用する。

給食レシピ

7/3 味の旅 中国ハルビン市

ゴウバオロー

【4人分】

- 豚肉薄切り 200g
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★酒 小さじ1/2
- ★おろししょうが 小さじ1/2
- ★片栗粉 大さじ4
- 揚げ油 適量

【甘酢ソース】

- ねぎ 1/2本
- 赤パプリカ 1/3個
- にんじん 1/3本
- 油 小さじ
- 砂糖 大さじ1
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1/2
- おろししょうが 小さじ1/2
- 鷹の爪(輪切り) ひとつまみ

作り方

- ① 豚肉を一口大に切り、★印の調味料に30分程度漬けておく。
- ② ねぎは細長くスライス、赤パプリカ、にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋に油を敷き、ねぎ、赤パプリカ、にんじんを炒める。野菜がしんなりしてきたら、●の調味料を加え、ひと煮たちさせる。(鷹の爪はお好みで調整してください)
- ④ ①の豚肉に片栗粉を付け、揚げる。
- ⑤ 揚げた豚肉を③のタレとあわせてできあがり。

