

夏休み直前！！

給食だより

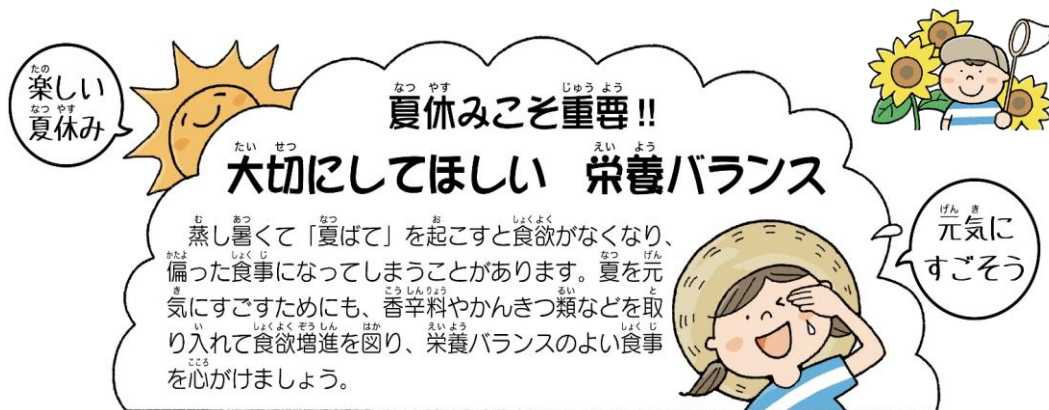


町田市立鶴間小学校
校長 杉本 勉
栄養士

明日から、長い夏休みが始まります。今年の夏休みは45日間！普段ではなかなか挑戦できないことに取り組んでみるのも良いかもしれません。

さて、夏休み明けの学校生活に早く慣れるためにも、正しい生活リズムで夏休みを過ごしていきましょう。生活リズムを保つためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切になります。ゆっくり休みながらも、できる範囲でリズムをくずさないようご家庭で取り組んでみてください。その中でも、毎日の食事作りは保護者の皆様にとって相当なご負担かと思います。しかし、この時期は成長期である子供たちの体づくりにとても重要なので、食事を欠かすことがないようによろしくお願いいたします。

ぜひ、充実した夏休みを過ごしてください。夏休み明けに大きく成長した姿が見られることを楽しみにしています。



自分でつくってみよう！！

朝ごはん



朝ごはんは成長期であるみなさんの体を作るために、とても重要な食事です。明日から長い夏休みが始まりますが、毎日欠かさず食べるように心掛けましょう。そして、夏休みを使って「自分で」朝ごはんを作ってみることに挑戦してみませんか？これを機に自分で作って食べてみましょう！

※料理をするときは、おうちのひととの約束をしっかりと守って安全に行いましょう。

【カラフルピザトースト】

《材料》（1人分）

- ・食パン 1枚
- ・トマトケチャップ 大きいスプーン1杯
- ・玉ねぎ 1/16こ
- ・チーズ 好きな量

★どちらかひとつを 選んで使おう！

- 【赤色】ウィンナー か ハム
- 【黄色】コーン か 黄パプリカ
- 【緑色】ピーマン か えだまめ

《作り方》 →アルミホイルの上で 作ってみよう！

- ①スプーンを使って、食パンの表面に ケチャップをぬります。
- ②玉ねぎと選んだ具材を好きな形に切っていきます。
※この時、ケガに気を付けながら 安全に行いましょう！
- ③切った具材を 食パンの上にのせていきます。
- ④最後に、好きな量のチーズを 上からのせませす。
- ⑤アルミホイルごと オープントースターの中に入れて 焼いたら、完成！
【目安：5～6分程度 ※チーズが溶けて 焦げないように！】

【手巻きおにぎり】

《材料》（1人分）

- ・ごはん お茶碗1杯分
- ・納豆 1パック
- ・鮭フレーク スプーン2杯
- ・のり 手のひらサイズ4枚

《作り方》

- ①あったかいごはん、納豆、鮭フレーク、のりを準備します。
納豆は、タレをいれてかき混ぜておきます。
- ②ごはんを4つにわけて、それぞれのりに乗せます。
- ③ごはんの上に鮭フレークや納豆をのせて、具がこぼれないように くるくると巻いたら、完成です！（★巻き方は好きな形でOK!）



保護者の方へ

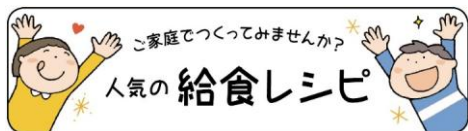
○ 給食の予定について（再掲）

今後の給食の予定は次の通りです。ご参考ください。

7月18日～8月31日	夏休み
9月1日（火）	始業式 【給食なし】
9月2日（水）	午前授業 【給食なし】
9月3日（木）～	通常給食（給食開始日）

○ 今年度も「給食試食会」を開催します！（再掲）

10月16日（金）・27日（木）に、全校児童の保護者の皆様対象の給食試食会を開催します。申込方法などの詳細については、9月上旬頃にお知らせいたします。年に一度の開催となりますので、皆様のご参加を心よりお待ち申し上げます。



長い夏休みは、お子さんと過ごせる楽しい期間の半面、1日3食の食事作りは頭を悩ませてしまうのではないのでしょうか…
今回は、4～7月に登場したメニューの中から特に人気だったメニューのレシピをいくつか紹介します！
少しでも食事作りの参考になれば嬉しいです。ぜひ、お試しください！



濃い味付けで夏バテしても食べやすい！

キンパ風混ぜごはん

7月のメニューから登場！

【材料】（4人分）

ごはん 600g（約お茶碗4杯分）

油 小さじ1

にんにく（みじん切り） 2g

しょうが（みじん切り） 2g

トウバンジャン 少々

豚こま肉 80g

酒（肉の下味用） 適量

油揚げ 1枚

（油抜きしてから短冊切り）

コチュジャン 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ1

酒 小さじ1/2

塩 ひとつまみ

A

たくあん（千切り） 50g

白ごま 大さじ1

ごま油 小さじ1

ごま油 小さじ1弱

にんじん（千切り） 30g

大根（千切り） 50g

もやし 50g

小松菜 30g

（2.5cm幅カット）

塩 少々

こしょう 少々

しょうゆ 小さじ1

きざみのり 5g

【作り方】

①フライパンに油を敷き、にんにく～トウバンジャンを加え、香りが立つまで炒めていきます。

②肉と油揚げを加え、炒めていきます。

③Aを加え、味付けしていきます。

④汁気を軽く切ったたくあんを加え、炒めていきます。

⑤ごまを加え、最後にごま油を回し入れたら、具の完成です。（お皿に移しておきます）

⑥同じフライパンを使用して、炒め野菜を作ります。フライパンにごま油を敷き、にんじん～小松菜を順に加え、炒めていきます。

⑦塩～しょうゆを加え軽く味付けをしたら、炒め野菜の完成です。

⑧炊きあがったごはん、具と炒め野菜、きざみのりを混ぜ合わせたら、完成です。

【ここがポイント！】

トウバンジャンのピリッ感が、食欲をそそります。トウバンジャンの量を増やして辛く仕上げたり、量を減らして辛さを抑えめにするなど、お好みでアレンジしてみてください！

さっぱりしていて夏にぴったり！

トマトとオクラの肉じゃが

7月のメニューから登場！

【材料】（4人分）

油 小さじ1

しょうが（チューブ） 約5cm

豚肉 100g

酒（肉下味用） 小さじ1

にんじん 30g

玉ねぎ 150g

じゃがいも 300g

トマト 100g

オクラ 50g

仙台麴 20g

かつおだし 1/2カップ

砂糖 大さじ2

塩 1つまみ

しょうゆ 小さじ4

みりん 小さじ1弱

A

【作り方】

①野菜はそれぞれ角切りにしておきます。じゃがいもはカットしたらよく水にさらし、トマトは湯むきしてから角切りに、オクラは5mm幅にカットしたら軽くボイルしておきます。

②油を敷き、みじん切りにしたしょうがを香りが立つまで炒めていきます。

③肉を加え、炒めていきます。その後ににんじんと玉ねぎを順に加え、炒めていきます。

④だしを加え、少し煮ていきます。

⑤じゃがいもと1/3の量の砂糖を加え、煮ていきます。

⑥じゃがいもが軟らかくなったら、残りの砂糖、Aを加えます。

⑦仙台麴を加え、味が染みこむように煮ていきます。

⑧トマトとオクラを加え、ひと煮立ちさせたら、完成です。

【ここがポイント！】

あらかじめトマトの皮を湯むきするというひと手間が加わっているので、皮が口に残ることなく、トマトが苦手なお子さんにも食べやすくなっています。

甘くて満足感◎！！

はちみつカップケーキ

5月のメニューから登場！

【材料】（4個分）

バイオレット粉 100g

ベーキングパウダー 大さじ1/2

上白糖 50g

たまご Lサイズ1個（70g）

はちみつ 大さじ1

みりん 大さじ1/2

牛乳 大さじ2

バター 20g

【作り方】

①Aは合わせてふるっておきます。

②ボールにBを加え、よく混ぜ合わせます。

③①を少しずつ加えていきます。このとき、ダマにならないように注意！

④③をカップに注ぎ、170℃設定のオーブンで15分程度焼きます。表面がこんがり色づいたら完成です。

【ここがポイント！】

甘さたっぷりな出来上がり！お好みで、甘さを控えめにしたり、抹茶パウダーやココアパウダーを加えても◎！