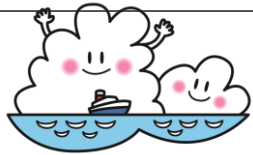


給食だより

夏休み直前号



令和元年7月19日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



夏休みを元気に過ごすための10が条

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 食事は1日3食決まった時間にとる

3 ダラダラ過ごさず、体を動かす

4 水分補給はこまめに行う

5 冷たい物を取りすぎない

6 おやつを食べるなら、時間・量を決める

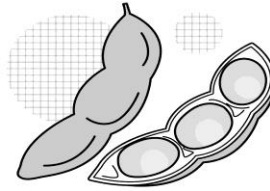
7 夜食はなるべく食べない

8 食事の後は歯を磨く

9 旬の野菜や果物を食べる

10 食事のお手伝いに挑戦する

枝豆



大豆を若いうちに収穫して未成熟な豆を食べるもので、豆ではなく野菜に分類されます。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様に栄養価が高く、タンパク質をはじめ、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。

夏に不足しやすいビタミンB1やB2も多いので、夏バテの予防におすすめです。

枝豆は鮮度が命です！
すぐに食べない場合も、買ったその日にゆでておきましょう。

よく洗い、塩でもむ。

熱湯で3~5分ゆでる。

ザルに上げて、手早く冷ます。



夏の土用の丑の日!

今年(ことし)は7月27日

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏バテしない」という言い伝えをもとに、宣伝し



たことがきっかけで広まったとされます。ももとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとて高価になっています。今年の土用の丑の日は、うの付く食べ物で夏の暑さを乗り切りましょう。

2学期の給食は2日(火曜日)から始まります。

9/2 献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
ぎゅうにゅう ごま入りドライカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	こめ むぎ こむぎこ あぶら	にんにく しょうが セロリ ごぼう もやし たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ とうもろこし

9月の献立表は2日に配布いたします。

おやこ 親子でクッキング♪ ～給食レシピ紹介～



* 練馬スパゲティー *

材料 (4人分)

スパゲティー	260g
オリーブ油	適量
大根	420g
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/3
さとう	大さじ1と1/3
酢	大さじ2/3
ツナ缶	2缶 (160g)
きざみのり	適量

* ひじきのツナサラダ(ごまみそドレッシング) *

材料 (4人分)

ひじき(水煮)	30g
キャベツ	120g
にんじん	40g
コーン缶	40g
ツナ缶	40g
サラダ油	小さじ4
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ2と1/4
さとう	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1/4
白みそ	小さじ2と2/3
白すりごま	小さじ1

* 乾燥ひじきの場合は、4g使用してください。

作り方

- 調味料をなべに入れ、火にかける。沸騰したらすりおろした大根を加える。
- 油をきったツナ缶を加え、ひと煮立ちさせる。
- スパゲティをゆで、水気をよく切り、オリーブ油をまぶす。
- 皿に麺を盛り、ソースをかけてのりをふりかけて完成♪

* 調味料はこのみで加減してください

5月の給食で好評でした

作り方

- キャベツは1.5cm幅の短冊切り、人参はせん切りにする。
- 野菜をそれぞれゆでて水気をきり、冷ましておく。
- ドレッシングの調味料をあわせ、よく混ぜる。最後にすりごまを加える。(油と酢・しょうゆがきれいに混ざるように)
- ひじき・ツナ缶・コーン缶・野菜をドレッシングであえる。

* キムタクごはん *

材料 (4人分)

ごはん	440g (茶碗4杯)
ごま油	少々
豚肉小間切れ	80g
白菜キムチ	80g
たくあん	80g
しょうゆ	大さじ2/3
白ごま	適量



* トマトとたまごのスープ *

材料 (4人分)

サラダ油	少々
にんにく	1かけ
鶏肉	40g
じゃが芋	150g
たまねぎ	150g
トマト	100g
にんじん	40g
ピーマン	15g
ガラスープ	600cc
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
たまご	2こ
片栗粉	小さじ2

作り方

- たくあんはせん切りにする。キムチも大きいようなら切っておく。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉・たくあん・キムチを順に炒める。
- 2にごはんを加え、味を見てしょうゆを加える。仕上げにごまをふりかける。

豚肉のビタミンB1は夏バテ予防の効果大!



作り方

- にんにくはみじん切り、じゃが芋はさいのめ切り、にんじん・たまねぎは色紙切りにする。ピーマンはせん切りにする。
- トマトは熱湯に入れて表面の皮をむき(湯むき)さいのめ切りにする。
- 鍋に油を入れにんにくを炒め香りが出たら鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃが芋の順に炒めていく。スープを注ぎ野菜を煮る。
- トマトを加え調味する。水で溶いた片栗粉を加え、ときたまごを流し込む。仕上げにピーマンを入れる。

夏野菜がたっぷり入ったおかずにもなるスープです

