



連日のむし暑さで体調を崩していませんか？暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にぴったりです。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてください。



### 9月1週目の献立

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
2	月	○	みそラーメン <small>にたまご 煮卵</small> ナムル	豚肉 みそ うずら卵 牛乳	蒸し中華麺 白ごま ごま油 油	人参 小松菜 にら 白菜 玉ねぎ ねぎ コーン もやし にんにく 生姜
3	火	○	かてめし風 <small>ふうさいたまけん</small> 玉焼 ししゃものみりん <small>や</small> 焼き みそポテト風 <small>ふうさいたまけん</small> 玉焼 すまし汁 <small>じり</small>	鶏肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ 牛乳 わかめ ししゃも	米 餅米 砂糖 油 小麦粉 でんぷん じゃが芋	人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ 干し椎茸
4	水	○	ごはん いりどり 真だくさん <small>みそしる</small> 味噌汁 菓物 <small>くだもの</small>	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 里芋 じゃが芋 砂糖 こんにやく 油	人参 小松菜 玉ねぎ 大根 枝豆 キャベツ ごぼう れんこん 干し椎茸 果物
5	木	○	ハヤシライス フレンチサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 油	人参 トマトピューレ キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんにく グリーンピース もやし マッシュルーム
6	金	○	麻婆 <small>マーボ</small> 丼 <small>どん</small> 広東 <small>かんとう</small> スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま油	人参 青梗菜 ねぎ 白菜 玉ねぎ 生姜 干し椎茸 にんにく 竹の子

# つくるの大好き！食べるの大好き！な子供に



夏休みは子供たちが料理に挑戦する良い機会です。この夏、お子さんと一緒に料理を作ってみませんか？台所はいろいろな食べ物と出会ったり、学校では得られない体験が出来るところです。『食べる』ことは『生きる』ために必要不可欠なことです。料理に関わることで、子供たちの『食』への関心も高まるでしょうし、いつもは食べられない食べ物も自分が料理することで不思議と食べられるようになることもあります。日頃料理を作っているお家の方の後ろ姿を見ているだけでなく、実際に体験することが将来、健康に生きていけるためのよい影響を与えてくれるのではないのでしょうか。子供がすると大人がするより時間がかかります。ビチャビチャ・グチョグチョに汚れることもあります。あたたかく見守っていただき、ここは“一緒に遊ぶくらいのつもり”で行ってみてはどうでしょうか。

## 練馬スパゲティ\*レシピ

### \*材料（4人前）\*

- ・スパゲティ麺・・・280g
- ・ゆで塩・・・・・・・・適量
- ・オリーブ油・・・・・・・・8g
  
- ・大根・・・・・・・・400g
  
- ・油・・・・・・・・4g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・100g
- ・ツナ・・・・・・・・100g
  
- ・しょうゆ・・・・・・・・20g
- ・砂糖・・・・・・・・8g
- ・塩・・・・・・・・3g
- ・こしょう・・・・・・・・少々
- ・酢・・・・・・・・12g
- ・レモン汁・・・・・・・・4g
  
- ・きざみ海苔・・・・・・お好み

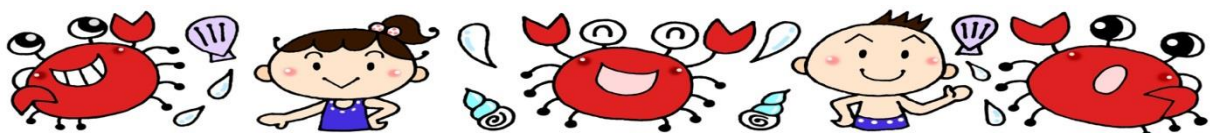


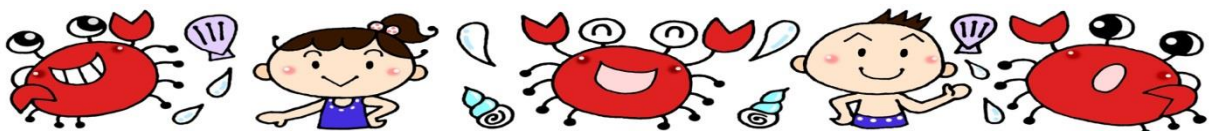
### \*作り方\*

1. スパゲティは茹でて、オリーブ油と合わせる。
2. 大根はすりおろす。
3. 油を熱し、玉ねぎとツナを炒め、しょうゆ、砂糖、塩、こしょうで調味する。
4. すりおろした大根を加えて煮る。  
最後に、酢、レモン汁を加えて煮る。  
(※大根の汁はお好みで調整して入れる。)
5. 麺の上に4. ときざみ海苔をのせて完成。



本校で人気の練馬スパゲティ。  
簡単に作れますので、ぜひ夏休みにお子さんと一緒に作ってみて下さい！







た なつ や さい  
食べよう夏野菜



た なつ や さい  
食べよう夏野菜



食育だより

