令和５年７月１９日
練馬区立中村小学校

夏休み号

食育だより

７月の給食が終了しました。１学期の間、ご理解とご協力をありがとうございました。
いよいよ夏休みです。夏休みに入ってからも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。また、毎日の水分補給を上手に行って、熱中症を予防しましょう。２学期に、元気な中村小のみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休みは、料理にチャレンジ ～給食のレシピを紹介します～

夏休みは、子供が料理をするよい機会です。普段より時間があるので、大人はあたたかく見守り、思い切って子供にまかせてみるのもよいと思います。自分が作ったものを家族がおいしく食べてくれると、子供の自信にもつながりますね。

１学期に出した給食のレシピを、２つ紹介します。ハーブの香りや、唐辛子の辛さを生かした料理で、暑さで食欲がない時でも食べやすいようにしました。ぜひチャレンジしてみてくださいね。

バジルトースト

★材料（１人分ｇ）
- 食パン・・・・・・１枚
- バター ・・・・・・７ｇ
- にんにく(おろす)・・0.4ｇ
- バジル(乾燥)・・0.04ｇ

★にんにくとバジルの、とてもよい香りがするトーストです★

①バターは湯せんし、やわらかくしておく。
②バター、にんにく、バジルを混ぜ合わせる。
③食パンにぬって、トースターで焼く。
※オーブンで焼いても大丈夫です。

キムチチャーハン

★キムチの辛さが、食欲を刺激してくれます★
★ごはんに具を混ぜ込んで作る、混ぜごはんの要領で調理します★

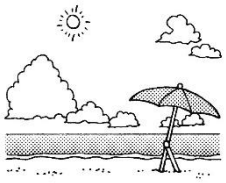
★材料（１人分ｇ）

＜ごはん＞
- 精白米・・・55ｇ
- 米粒麦・・・・５ｇ
- 米油・・・・・１ｇ
- 酒・・・・・1.5ｇ

＜チャーハンの具＞
- 米油・・・・・・・・・・・１ｇ
- 豚もも肉(細切り) ・・・20ｇ
- 酒・・・・・・・・・・・・１ｇ
- にんじん(せん切り)・・・８ｇ
- 白菜キムチ・・・・・・10ｇ

※キムチの量はお好みで調整してください。

- しょうゆ・・・・・・・0.8ｇ
- 塩・・・・・・・・・・・0.7ｇ
- 砂糖・・・・・・・・・・0.7ｇ
- 長ねぎ(斜め小口切り) ・10ｇ
- ごま油・・・・・・・・0.5ｇ



①ごはん：精白米～酒を合わせて、炊飯する。
※米油、酒は、使用せずに炊飯しても大丈夫です。
②具：米油で材料を順に炒めて、しょうゆ、塩、砂糖で調味する。
③仕上げに、長ねぎとごま油を加えてさらに炒める。
④ ①のごはんと、③の具を混ぜ合わせる。

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

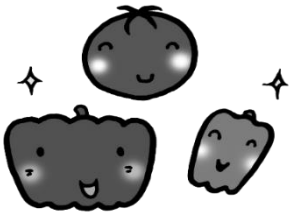
や

おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す

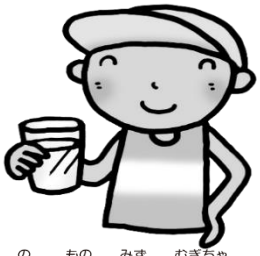
酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の

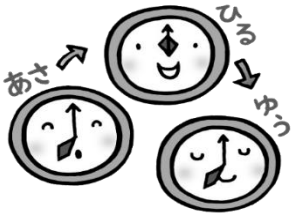


飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく

食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。

じ



時間を決めて１日３食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

9月初旬の献立をお知らせいたします

２学期の給食は ９ 月１日（金）から始まります。献立表は９月に改めて配布いたします。よろしくお願いいたします。

９月献立表

令和5年度 中村小学校

実施日		献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ごぼう入りドライカレー 牛乳 ジャーマンポテト	豚肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン	615	22.9
4	月	スタミナ丼 牛乳 かきたま汁 りんごゼリー	豚肉 牛乳 豆腐 卵 アガー	米 麦 米油 でんぷん 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干ししいたけ ねぎ 小松菜 りんごジュース	590	24.7
5	火	ごはん 牛乳 さばの香味焼き えのきのすまし汁 五目きんぴら	牛乳 さば わかめ 豆腐 豚肉	米 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう れんこん	582	27.2
6	水	ミルクパン 牛乳 トマトシチュー 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	ミルクパン 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ もやし キャベツ コーン	515	23.0
7	木	豚肉と昆布のごはん 牛乳 野菜チップ さつま汁	豚肉 昆布 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋	にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ 大根 ねぎ	563	21.3
8	金	じゃことごまのごはん 牛乳 菊花シューマイ チンゲン菜と豆腐のスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 卵 豚肉	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 米油	たまねぎ 生姜 コーン にんにく にんじん チンゲンサイ	565	27.2

☆　給食費納入のお願い　☆

８月の引き落とし日は、**８月７日（月）**です。残高のご確認をお願いいたします。