

きゅうしょくだより

夏休み特別号

練馬区立八坂小学校

校長 稲葉 孝之

栄養士 渋谷 直巳

☆げんきになつやすみ！☆

みなさんがたのしみにしているなつやすみがはじまります。

げんきにたのしくなつやすみをすごせるように、きゅうしょくのいなつやすみもしょくじにきをつけてすごしましょう。したの「な・つ・や・す・み」をまいにちおもいだして、きそくただしせいかつをおくってくださいね。

な 何でもたべて げんきにすごそう



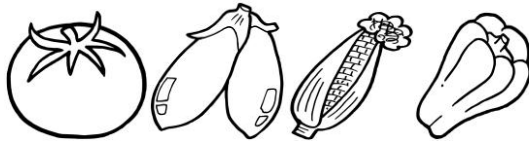
好き嫌いせずに、なんでも食べるように
しましょう。おにぎりやパン、めんだけと
いった食事にならないように、肉・魚・卵
などのおかずも一緒に食べましょう。

つ めたいものの のみすぎ・たべすぎに ちゅういしよう



ジュース・アイスなどは量を決めて、
のどがかわいたら水・麦茶などをのみま
しょう。

や さいをたくさん たべよう



なつやさいには、なつパテを防ぐビタミンがたく
さんふくまれています。冷やしトマトのまる
かじりもおやつにおすすめです。



す すんで食事づくりの おてつだいをしよう

おうちのひとと一緒に食事づくりをしま
しょう。苦手な食べ物も、自分でつくと
おいしく食べられるかもしれませんよ。

み るく(牛乳)は まいにちのもう



牛乳には骨や歯をじょうぶにする、カ
ルシウムがたくさんふくまれています。
給食がない夏休みも毎日1本(200ml)
はのむようにしましょう。

★ なつ やす 夏休み ★

★ かぞく 家族のために ごはんをつくってみよう！ ★



- ① かぞく この 家族の好みをチェックして、あさ ひる 朝、昼、ゆう 夕のうち、どのごはんをつくるのかをかんが 考える
- ② えいよう 栄養 バランスをかんが 考えてこんだて 献立を立てる
- ③ れいぞうこ 冷蔵庫のなかをかんが チェックして、たりない材料をかう
- ④ じっさい 実際にちようり 調理する。つくる順番などをかんが 考えて、だん 段取りよくすす 進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。さめ た汁物などはあたた 温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



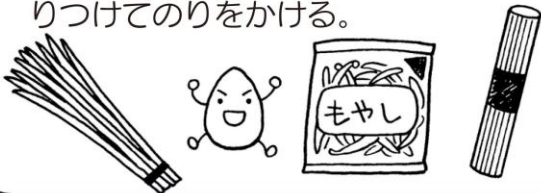
15分 できる簡単昼ごはん

なつ 夏ばて予防に！

にらたまそうめんチャンプルー

ざいりよう 材料 (1人分)
 そうめん 1束 卵 1個 にかぶ 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり (刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

- つくり方
- ① にはらざく切り、ハムはせんぎ 千切りにしておく。
 - ② そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
 - ③ フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
 - ④ ③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



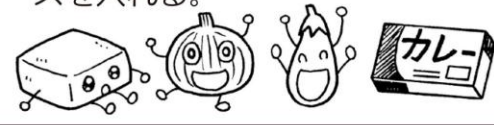
15分 できる簡単昼ごはん

カルシウムたっぷり！

豆腐カレー

ざいりよう 材料 (1人分)
 ごはん 適量 もめんどう 1/3丁 あいびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

- つくり方
- ① 豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
 - ② なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
 - ③ ②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。



・8月の給食費振替日は8日(木)です。ご入金の確認をお願い致します。
 ・夏休み明けは、9月3日(火)より給食が始まります。献立は、「きなこあげパン・肉団子スープ・冷凍くだもの」を予定しております。