

＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマー

夏休みが始まります。今年はいつもの夏休みと違い、家で過ごすことが多くなると思います。健康に過ごすためにも規則正しい生活と、バランスよく食事をとり、学校のある日と同じような生活ができるように心がけましょう。

引き続き、こまめに手洗いうがいも忘れずにしましょう。



★夏休み★ 家族のために ごはんをつくってみよう！

- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする
- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



15分でする簡単昼ごはん
夏ばて予防に！
にらたまそうめんチャンプルー

材料（1人分）
そうめん 1束 卵 1個 にら 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にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
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。
④③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分でする簡単昼ごはん
カルシウムたっぷり！
豆腐カレー

材料（1人分）
ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 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。
③②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。

野菜や食材は冷蔵庫にあるものを利用して、変更しても大丈夫です。いろいろな組み合わせが意外に美味しくできるはず。いろいろ試してあなただけの味を工夫して作ってみましょう。食べ終わったら片づけも忘れずに！！

※給食で毎日飲んでいる牛乳。安価で手軽にカルシウム、ビタミン、たんぱく質をとることができます。1日200mlどこかのタイミングで飲みましょう。牛乳を飲み終わったら牛乳パックを開いてリサイクル、家庭でもよろしくお願ひします。

※6月から始まった牛乳パックのリサイクル。みなさん真面目に、一生懸命に取り組んでくれてます。ありがとうございます。とても助かります。牛乳パック約20枚でトイレットペーパー1ロールに生まれ変わるそうです。大北中では、1日430パックで約21ロール。7月31日までで約473ロールに生まれ変わったこととなります。1人1人の小さな取り組みが積み重なると大きな結果につながります！！これからもよろしくお願ひします。

学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。
今月の引き落とし日は 8月11日(火)です。
前日までのご入金をお願いいたします