

# 給食だより

令和4年8月  
佐呂間町学校給食センター  
発行者：栄養教諭

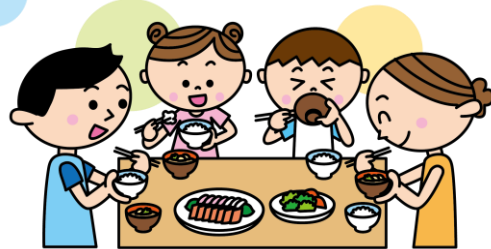


## げんき す ~元気に過ごすためのポイント~

みなさんが休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。夜ふかしや朝ねぼうをしたり、ダラダラおかしを食べると体調をくずしやすいので気をつけましょう！

### いち かい しょく じ き そく ただ 1日3回の食事を規則正しくとろう！

はやね ばやおきをして、あさ ひる ゆう かい しょくじを規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。



### カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足がちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

#### カルシウムを多く含む食品

- 牛乳
- ヨーグルト
- 牛乳・乳製品
- 小松菜などの青菜
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小魚
- ごま
- 干しエビ
- ひじき

### しょく じ て つだ りょう り ちょう せん 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



#### て つだ れい お手伝い例

買い物に行く

食器の準備・後片付け

野菜を洗う・皮をむく

ご飯を炊く

料理を盛り付ける

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

こちらのQRコードから、カラーの給食だよりを見ることができます！



裏もあります！

# 給食だより7月号アンケートのご協力ありがとうございます。



7月給食だよりの質問で、「気になる給食の料理はありますか?」とおききました。その中から、特に人気のあるレシピをご紹介します! 長い夏休みの献立の一つとして、参考にいただければと思います。また、他にも参考になるお言葉、出してほしい料理など記入いただきありがとうございます。

## ◎給食レシピ紹介◎

岐阜県の郷土料理～ジングスカンの鶏肉バージョンのような料理!～

### ☆けいちゃん焼き☆

#### ◇材料(4人分)

- ・鶏もも肉…200g 一口大
- ・キャベツ…100g (約1/8玉) 色紙
- ・にんじん…30g (1/3本) 短冊
- ・にら…20g 3cm幅
- ・玉ねぎ…70g (1/4玉) 千切り
- ★赤みそ…大さじ1 (普通のみそでもO)
- ★清酒…大さじ1/2
- ★本みりん…大さじ1/2
- ★砂糖…大さじ1/2
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★おろしにんにく…2g
- ★おろししょうが…2g
- ★豆板醤…少々(0.4g)
- サラダ油…3g



#### ◇作り方

- ①★の材料を合わせて、鶏肉を加え、1時間以上冷蔵庫で漬け込む。
- ②フライパンに油を引き、弱火で熱し①をたれごといいじっくり火を通す。
- ③火の通りづらい野菜から投入し、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。
- ④最後ににらを入れて炒めたら出来上がり。

#### ◇おすすめのポイント

6月24日のメニューでした。  
鶏肉を漬け込んでしまえば、あとはご自宅の冷蔵庫にある野菜と炒めるだけです! 野菜とお肉どちらも食べることができ、ご飯もすすむ一品です!

鶏むね肉でもOK



ピリ辛がおいしい! 人気のメニュー♪

### ☆豚キムチチャーハン☆

#### ◇材料(米2合分)(3~4人分)

- ・米…2合(300g)
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・豚切り落とし…150g 一口サイズ
- ・清酒…小さじ1 肉下味用
- ・長ねぎ…40g 小口
- ・にんじん…40g 千切り
- ・キムチ…70g 荒く刻む
- ★塩…1g
- ★しょうゆ…大さじ1
- ・いりごま…4g
- ・ごま油…2g 炒め用

#### ◇作り方

- ①米を研ぎ、しょうゆを入れて炊く。
- ②豚肉を清酒に漬けてくさみをとる。
- ③フライパンにごま油をひき、長ねぎを香りが出るまで炒め、豚肉、にんじんの順に炒める。
- ④★を入れ炒め合わせ、キムチ、いりごまをいれる。
- ⑤炊いたごはんを入れて、混ぜたら出来上がり。

#### ◇おすすめのポイント

6月1日のメニューでした。  
キムチの量はお好みで調整してください。チャーハン一つに色々な栄養素が入っており、キムチでご飯が進む一品です。にらや卵を加えてもおいしいと思います!

