

令和2年8月5日
 牧山小学校
 栄養教諭 曾我 美紀



夏休みが始まります！

子ども達にとっては待ちに待った夏休みが始まりますが、おうちの方にとっては毎日のお昼ご飯の準備が大変・・・と感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。バランスのとれた食事が大切なことはわかっている、ついつい「そうめん」や「チャーハン」だけですませてしまうことも多いのではないのでしょうか。

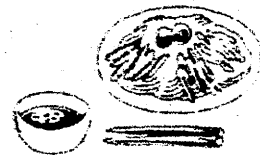
夏休みの昼食作りのポイントを紹介しします。

・カルシウムをとりましょう。

学校では毎日飲んでいた牛乳も、休みになるとつい忘れがちになります。乳製品や小魚を積極的にとるようにしましょう。

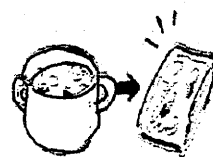
・種類にはおかずを組み合わせましょう。

そうめん、ざるそばには、肉・魚・卵・大豆製品のおかず、野菜・きのこなどのおかずをそれぞれ組み合わせましょう。いろいろな具をのせた冷やし中華などは、単品でも栄養のバランスがとりやすいメニューです。



・作りおきを上手に利用しましょう。

昼食の準備も毎日となると大変です。ハンバーグやカレー、ミートソースなど夕食のおかずを少し多く作り、冷凍しておく、昼食時に手軽に一食完成させることができます。



夏休みの昼ご飯に、給食メニューはいかがですか？

夏休みに、親子で一緒に料理をしてみるのもいいのではないのでしょうか。給食のメニューはご家庭にある材料で作ることができます。調理法もそんなに手のこんだものではありません。ぜひ、作ってみてください！



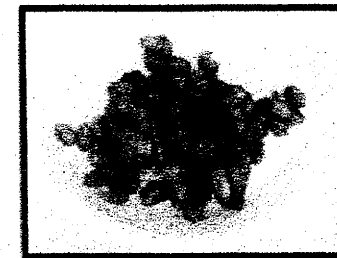
夏はやっぱりカレー「ドライカレー」

- たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。グリーンピースはさっとゆで、水をきる。
- サラダ油を熱し、合いびき肉、ガーリック、たまねぎ、にんじんの順に材料を炒める。
- コンソメ、水を入れ煮立ったら、砂糖、ウスターソース、カレー粉を加える。
- グリーンピースを加え、煮る。
- 塩で味をととのえる。

材料	4人分(g)
合びき肉	120
ガーリック	少々
サラダ油	10
たまねぎ	200
にんじん	80
グリーンピース	20
カレー粉	3
砂糖	2
ウスターソース	5
コンソメ	5
水	適量
塩	少々

子どもにも大人気です。「魚と大豆のみそがらめ」

- 魚を一口大(角切り)に切り、小麦粉、でんぷんをつけ、油でからっと揚げる。
- 水煮だいずに小麦粉をつけ、からっと揚げる。
- 調味料、水を合わせ、みじん切りにしたしょうがを入れ煮立たせる。
- ①と②を③に入れ、和える。



材料	4人分(g)
白身魚	140
(骨なし切り身)	
小麦粉	8
でんぷん	8
水煮大豆	120
小麦粉	8
揚げ油	適量
しょうが	1.5
三温糖	6
みりん	3
麦みそ	14
水	8

学校給食レシピ集

ご紹介したメニュー以外の給食レシピも、北九州市のホームページから見ることができます。

北九州市 学校給食レシピ集

検索