


食育だより

令和4年7月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

7/6 はるさめサラダ

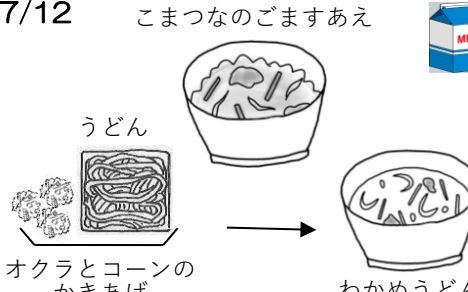


コッペパン
さけのマリネソースかけ
ABCスープ

ことひらちようりつえなしょうがっこう 琴平町立榎井小学校

テーマは「栄養まんてんメニュー」です。魚や野菜など、給食で苦手な食べ物があるかもしれません。しかし、苦手な食べ物も好きになってほしいと思い、栄養を考えて作りました。サラダやスープは、人気のメニューを組み合わせました。

7/12 こまつなごますあえ



うどん
オクラとコーンのかきあげ
わかめうどん

ぜんつうじしりつよぎたしょうがっこう 善通寺市立与北小学校

給食にはいろいろなうどんがありますが、わかめうどんが特に人気のため選びました。また、かき揚げは野菜がたくさん入っていて栄養があります。ごますあえは、さっぱりした味付けなので、暑い夏でも食べやすくなっています。

学校給食レシピ



モロヘイヤのコンソメスープ

モロヘイヤのねばりで、スープにとろみがつきます。
香川県産の「さぬきのヘイヤ」は、茎まで食べられます！

材料（4人分）

- ・ベーコン 30g
- ・たまねぎ 1/3個
- ・にんじん 1/4個
- ・エリンギ 1個
- ・もやし 100g
- ・モロヘイヤ 2株
- ・コンソメ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・油 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・水 550ml

作り方

- ① 材料を切る。
ベーコン…5mm幅の短冊切り
たまねぎ、エリンギ…スライス
にんじん…いちよう切り
モロヘイヤ…5cm程度
- ② 鍋に油をひき、ベーコン・酒・たまねぎを入れてしばらく炒める。
- ③ たまねぎが少し透明になってきたら、にんじんを入れてさらに炒める。
- ④ 野菜がやわらかくなってきたら水を入れ、コンソメ・しょうゆを入れる。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、エリンギ・もやしを入れる。
※ モロヘイヤの茎が太ければ、茎だけ一緒に入れる。
- ⑥ 最後にモロヘイヤを入れ、塩・こしょうで味をととのえたら完成。



もうすぐ夏休みが始まりますね。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。今回は、夏休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたポイントをまとめました。

なつやす ちゅう しょくせいかつ 夏休み中の食生活のポイント

1日3回の食事を規則正しくとろう！



早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、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。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。



栄養のバランスを考えよう！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。家での食事だけでなく、外食やコンビニなどで買うときにも心がけましょう。

主食

主にエネルギーのもとになる食品



主菜

主に体をつくるもとになる食品



副菜

主に体の調子を整えるもとになる食品



くだもの
果物
+
にゅうせいひん
乳製品



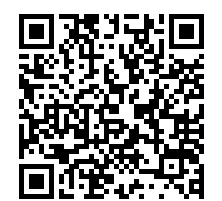
アンケートにご協力ください！



いつも学校給食にご理解、ご協力いただきありがとうございます。今後掲載してほしいレシピや食育だよりの内容など、その他給食に関してご意見をいただくためのアンケートです。お時間のある時に、ぜひご協力ください！

- ※ アンケート結果については、今後の資料作成に活用させていただきます。
- ※ 個人が特定されるような、入力項目はありません。

アンケートフォーム



入力×切 7/22（金）