

7月

夏休み直前号

給食だよ

宮城県立石巻支援学校

給食室

令和元年7月19日(金)

夏の暑さを感じられるようになってきました。暑さと部屋の涼しさの差など、気温や気候の変化で疲れやすく、夏風邪にもかかりやすくなります。栄養と休息をしっかりとって夏休みを元気に過ごしましょう。

夏に負けない体をつくりましょう



生ものには注意しよう

な

け

計画を立ててすごそう



疲れを取るには、バランスの良い食事と十分な睡眠



つ

ん

うんちは体のおたより



野菜を毎日食べよう



や

こ

こまめな水分補給を忘れずに



酢のものを上手に取り入れよう



す

う



海の幸、魚や海そうをたくさん食べよう



ミルク(牛乳・乳製品)もできれば毎日

み

に

日本の伝統食

豆や大豆製品を取り入れよう



夏バテに注意しよう!

夏バテって?

- ・食欲がない
- ・体がだるくて朝起きるのがつらい
- ・おなかの調子がわるい など

原因は?

- ・1日の食事が減っている
- ・食べ物の好き嫌いをする
- ・冷たいものばかり食べたり、飲んだりしている
- ・運動や外遊びをしない
- ・クーラーのきいた部屋で1日ずっと過ごしている



夏の食生活

ごはんにふりかけ

パンとジュース

そうめん



主食だけの食事では、きちんと食べたことになりません。

《食事の例》

→ごはんであれば、ふりかけではなく納豆にしたり、ごはんに玄米をまぜて炊くようにしましょう。



→パン類であれば、ゆでたまごや目玉焼きをつけたり、ジュースをカルシウムのとれる牛乳や野菜ジュースにしましょう。



→めん類であれば、豚しゃぶや海苔をトッピングしたり、たっぷりの薬味や夏野菜・くだものを一緒に取るようにしましょう。



給食の味を家庭で！～レシピ紹介～

ホヤごはん

材料(5人分)

精白米	3 合 (450g)
むきホヤ	100g
にんじん	50g
昆布だしの素	3g
塩	小さじ 1
青しそ	2 枚程度…せん切り



ホヤのうま味を
味わえるごはんです

作り方

1. 米をとぐ。
2. にんじんをせん切りにする。
3. ホヤは 1.5cm 角に切り、熱湯で茹でる。
4. 釜に米、ホヤ、昆布だしの素、にんじん、塩を入れ、ホヤの茹で汁と水を加えて炊飯する。
5. 青しそをトッピングする。

鶏肉とじゃがいもの揚げ煮

材料(4人分)

鶏もも肉	200 g …一口大に切る
下味	
しょうが(すりおろし)	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	適量
じゃがいも	240g(約 3 個) …一口大に切る
揚げ油	適量
グリーンピース(冷凍)	20 g …お湯でゆでておく
砂糖	大さじ 2
酒	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
水	60 g

作り方

1. 鶏肉に下味をつける。
2. 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で揚げる。続けて、じゃがいもを素揚げする。
3. 揚げた鶏肉とじゃがいもを鍋に入れ、調味料を入れ一煮立ちさせる。
4. たれが絡まったら、グリーンピースをトッピングして完成。

もやしとニラのナムル

材料(4人分)

ぶなしめじ	80g
もやし	160g
ニラ	40g…2 cm幅で切る
きゅうり	30g…輪切り
酢	大さじ 1g
ごま油	小さじ 1/3
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
ラー油	適量
白いりごま	小さじ 1

さっぱりとした
味付けで夏に
ぴったり！

作り方

1. 野菜を合わせてゆでる。(電子レンジでも可) 冷蔵庫で冷やしておく。
2. 調味料を混ぜ合わせる。
3. 野菜とタレを合わせる。

手作り春巻き

材料(4本分)

はるまきの皮	4 枚
かにかま	4 本
スティックチーズ	4 本
糸三つ葉	50g…2 cm幅にきる
しいたけ	40g…薄切り
薄力粉	10 g …水でとく

春巻きの皮で包むだけ！
簡単においしく！

作り方

1. はるまきの皮にかにかま、チーズ、しいたけ、三つ葉をおいて包む。
2. 包み終わりを、水で溶いた小麦粉をつけて巻く。
3. 春巻きをきつね色になるまで揚げる。

手作りスポーツドリンク

材料(4人分)

水	1 リットル
塩	小さじ 2/3
砂糖	40～50g
レモン汁	少々

作り方

1. 水に塩、砂糖を加えて溶かす。
2. レモン汁を加える。



スポーツドリンクを作って、熱中症を予防しましょう。
水分補給はこまめに行いましょう。

