

☆楽しく食育☆

作ってみよう☆給食クッキング

1学期もようやく終わりを迎え、夏休みに突入します。
お子さんと過ごす楽しい時間を上手に活用して、今年の夏休みは、
親子でいっしょに、給食メニューを作ってみてはいかがでしょうか？
給食の献立から、夏向けの人気メニューをご紹介します。

◆豚肉とレバーのケチャップみそ煮(4人分)

・豚モモ肉	120g
・豚レバー	80g
・おろし生姜	少々
・おろしにんにく	少々
・しょうゆ	8g(小さじ1強)
・片栗粉	40g(大さじ5弱)
・揚げ油	適量
・ケチャップ	37g(大さじ2と1/2)
・みそ	8g(小さじ1強)
・砂糖	3g(小さじ1)
・水	5g(小さじ1)
・ミックスベジタブル	80g
・さいの目チーズ	15g



<作り方>

- ①豚モモ肉とレバーは、一口大の大きさに切り、混ぜ合わせた生姜・にんにく・しょうゆにつけて下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③鍋にケチャップ・みそ・砂糖・水・ミックスベジタブルを入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。チーズと②を入れて混ぜれば出来上がり。

ご飯と一緒に食べると、
夏バテ予防に効果的です！！



レバーを唐揚げし、ケチャップみそ味
にすると、食べやすくなります。
成長期の子供達には、家庭でもぜひ
食べてもらいたい「鉄分メニュー」です。



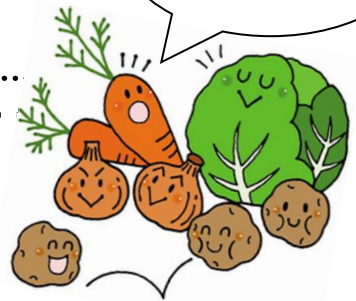
◆キャベツのごまかけ(4人分)

・キャベツ	150g	・砂糖	小さじ1/3
・人参	30g	・塩	少々
・きゅうり	40g	・酢	小さじ1弱
・青大豆	20g	・白いりごま	小さじ1強
・つぼ漬	40g(たくあんでもOK)		

<作り方>

- ①キャベツは粗千切り、人参はいちよう切りにして下ゆでする。
きゅうりは輪切りにし、さっとゆでて水冷する。
青大豆は水で戻してから下ゆしておく。
- ②①を混ぜ、汁気を切ったつぼ漬を加えて
調味料と白ごまで和える。

給食では、河北町
産の秘伝大豆を使
っているよ☆



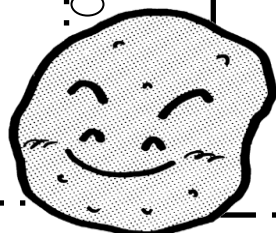
◆じゃが芋の香り炒め(4人分)

・じゃが芋	中2個
★シャキシャキが好きなら千切り	
★ホクホクが好きなら拍子木切り	
・ベーコン	2枚(千切り)
・オリーブ油	大さじ1
・にんにく	2かけ(すりおろす)
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々(好みで黒こしょうも◎)
・パセリ	少々(みじん切り)
・しょうゆ	小さじ1

炒める時間が短いとシャキシャキ
の食感に、軽くゆでてから炒めるとホク
ホクの食感になります。夏向けにスパイ
シーに仕上げたいときは、黒こしょうがお
すすめです。自分の好みに合わせて、
作ってみてくださいね。

<作り方>

- ①ジャガイモの皮をむいて千切りにし、
水にさらしておく。ジャガイモの皮をむいて千
切りにし、水にさらしておく。
- ②熱したフライパンに油をしき、にんにく、ベーコン
を炒める。水気を切ったじゃが芋を入れ、じゃが芋
の表面が透明になるまで炒める。(ホクホク仕上げ
の場合は、さっと茹でてから炒める)
- ③塩・こしょうで調味し、パセリのみじん切りを
入れる。仕上げにしょうゆを鍋はだから回し入
れ、香ばしさをつけて盛り付ける。



夏バテしない食生活を!

もうしょ づつ からだ かん しょくよく お
猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか?
なつ ふせ しょくじ えいよう きほん あつ
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さ
しょくよく ひと おも なつ ふせ
で食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、
しょくよく ま つか かいふく しょくじ くふう つた
食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

とく あさ じゅうよう はや ね
特に朝ごはんは重要です。早寝・
はや お き そくただ せいかつ こころ
早起きの規則正しい生活を心が
けましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

つよ し がいせん はだ まも
強い紫外線から肌を守る
こうさん か さよう
“抗酸化作用”のあるビタ
ミンや、汗で失われるミネ
ほう ふ ふく
ラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

いちよう ひ しょくよく お
胃腸が冷えて食欲が落ち
げんいん
る原因になります。また、
あま せいりょういんりょうすい
甘い清涼飲料水のとりす
ぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ 食べない

しょくじ た
食事が食べられなくな
じ かん りよう
ないように、時間と量を
かんが
考えましょう。



食欲がないときは?

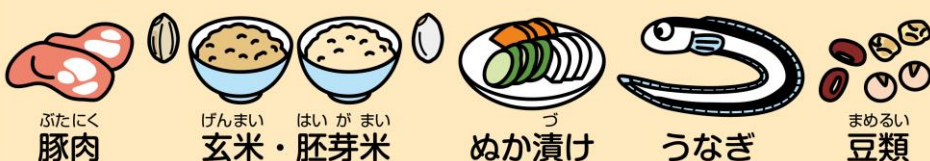
こうしんりょう こうしん こう み やさい りよう とくゆう かお
香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした
から しょくよく しげき
辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

とうしつ か ひつよう ビーワン しょくじ と い
糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取
しょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、らなどに含まれる香り成分「アリシン」
いっしょ
と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例



薬味たっぷりが おすすめ!



そうめん、そば、
ひ
冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味
せいぶん しょくよく ま つか かいふく
成分も、食欲を増したり、疲れを回復
こう か きたい
したりする効果が期待できます。

