

つくってみよう！給食メニュー

沖縄のあげ菓子！

●サターアンダギー（10 個分）

薄力粉 110g
たまご 30g
黒砂糖 50g
ベーキングパウダー 2g
揚げ油

- ① すべての材料を混ぜて練る。
- ② 油を熱し、①をスプーンでピンポン球ぐらいの大きさにとり、低温でじっくり揚げる。
- ③ 表面にヒビが入ったら油から取り出す。

* 揚げ物なのでおうちの人といっしょにつくみましょう。



ホクホク新じゃがで作る

●新じゃがのそぼろ煮（5 人分）

鶏ムネひき肉 150g
じゃがいも 5 個 大きめに 4 分の 1
にんじん 1 本 厚めのいちょう切り
たまねぎ 2 個 くし形切り
干し椎茸 5g
しらたき 150g
さとう 5g
しょうゆ 35g
みりん 5g
油 10g
いんげん 6 本 2cm



- ① いんげんはレンジでチンしておきましょう。
- ② とり肉を炒め、たまねぎ・にんじん・しいたけを入れて煮る。
- ③じゃがいもを入れてやわらかくなってきたら調味料を入れる。
- ④ いんげんを入れてまぜる。

かんたん焼き物！

●鶏肉のマスタード焼き（5 人分）

鶏もも肉 50g を 5 枚
（火が通りやすいようにそぎ切り）
おろしにんにく 少々
粒入りマスタード 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 1
ワイン（なければ酒）10g
みりん 小さじ 1
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 少々
サラダ油 小さじ 1/2



- ① おろしにんにくから片栗粉までの材料を合わせ、鶏肉に下味をつける。
- ② オーブンまたはフライパンに油をひいて焼く。

夏にぴったり！スパイスピリリの

●ドライカレー（5 人分）

豚ひき肉 200g
たまねぎ 1 個 みじん切り
にんじん 半分 みじん切り
粒コーン（ゆでたとうもろこしOK）100g
グリーンピース 50g
おろしにんにく しょうが 各少々
油 10g
カレールウ 50g
ケチャップ 40g
ウスターソース 15g
塩 ひとつまみ

- ① 油で肉を炒め、野菜を入れてさらに炒める。にんにくしょうが、水を少々を入れて煮る。
- ② カレールウ・ケチャップ・ウスターソースを入れ水分をとばす。
- ③ 塩で味をととのえる。

夏休み号

給食だよ！

山都学校給食センター

待ちに待った夏休みです。長い休みにはいると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変なので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送りましょう。

おやつについて考えよう！

おやつは生活を楽しくし、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。でも、とりかたをまちがえると体に悪い影響を与えます。



「間食をとりすぎていませんか？」

■市販のお菓子の中にはかなりエネルギー量の多いものもあります。

間食は1日のエネルギー必要量の15%～20%が適量です。年齢や性別、運動量にも違いがあるのでまずは200kcalを目安にしましょう

ポテトチップス500kcal プリン（大1個）250kcal チョコ1枚100g 500kcal

■とりすぎを防ぐポイントとは？

- ①パッケージの成分表示を見て、200kcalより多いときは、食べる分だけをお皿に出して食べましょう。
- ②飲み物を組み合わせるときは、お茶がおすすめです。牛乳は栄養価は高いのですが、エネルギーも高いので飲み過ぎに注意しましょう。

元気ポイント1

なつやす ちゅう たいせつ
夏休み中も大切！



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳や乳製品



やす ひ ぎょうじく
休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

元気ポイント2

夏休みも



忘れずに！



元気ポイント3

じょうずに水分を補給しよう！汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた部屋では水や麦茶で十分でしょう。汗をたくさんかくときはミネラルを補給するためにスポーツドリンクを薄めてのむなどの工夫をしてください。

うらもみてね！