

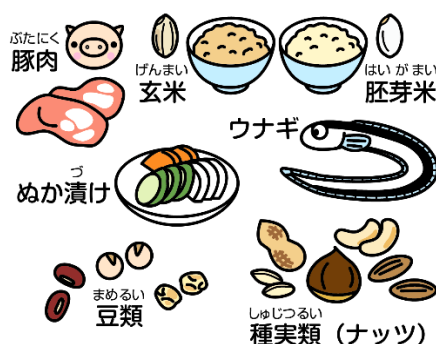


なつやす たの げん き す
夏休みを楽しく元気に過ごすためには・・・

まいにち しょうじ たいせつ
毎日の食事がとても大切！

足りているかな？ビタミンB₁

ピーワン おお ふく た もの
ビタミンB₁を多く含む食べ物



なつ たい さく た もの
夏バテ対策 にオススメの食べ物



かお つよ や さい
香りの強い野菜

菜

ねぎ

にら

にんにく

たまねぎ

ネバネバ^{やさい}野菜

やまのいも
(やまいも)

オクラ

モロヘイヤ

すっぱい食べ物

うめぼし
梅干し

かんきつ類

酢

お酢

夏が旬の野菜・果物

くた もの
果物

A collection of colorful, stylized illustrations of various fruits and vegetables. The items include a whole red tomato, a triangular slice of watermelon with a green rind and red flesh, a wedge of cantaloupe with a green rind and orange flesh, a green bell pepper, a pea pod with three peas, a purple eggplant, a green cucumber, and a bunch of green asparagus. The illustrations are set against a white background with a green rectangular label in the top left corner containing the text 'くた もの' and '果物' in white.

なつ べんとう ちゅう い

夏のお弁当 ここに注意

まいしょく 毎食 しっかり 栄養をとる ことに加 え、あつ じ き 暑い時期 は せいめん 衛生面の へいりょ 配慮 も 必要 です。とく じ かん 特 に 時間 を おいて
た べんとう 食べる お弁当 は、れいぞう 庫 冷蔵 庫 や けいれいざい 保冷剤 など を 利用 して 保管 の 工夫 も しましょ う。

なか
中までしっかり
ひとお
火を通す



おにぎりはラップを
つか
使ってにぎる



殺菌効果のある
食品を使う



なま や さい あつか
生野菜の扱いに
き
気をつける



汁気^{しるけ}を切^きってから
詰^つめる



よく冷ましてから
フタをする



まいつき 毎月19日は「^{しょくいく}食育^ひの日」～おうちでごはんの日～」です。



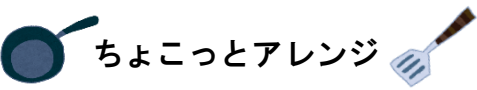
※給食実施日の2日前(土・日・祝日を除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は欠食扱いとし、給食費をいたしません。



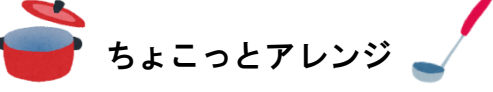
つく 作ってみよう♪ おすすめ給食レシピ



ゴーヤチャンプルー ビタミンB₁がとれる豚肉と夏野菜のゴーヤで、夏バテ予防にぴったり！

材 料（4人分）	作 り 方
ゴーヤ 1本 塩（苦み抜き用） 小さじ1/2 にんじん 小1本 豚肉 100g 焼き豆腐 1丁 卵 2個 油 適量 塩 少々 こしょう 少々 三温糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 オイスターソース 大さじ1	① ゴーヤはワタを取り除いて5mm幅に切り、苦み抜き用の塩をまぶして5～10分程度置き、出てきた水分を捨てる。にんじんは5mm幅の短冊切りにする。 ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。 ③ 焼き豆腐は水切りをして手でちぎっておく。 ④ フライパンに油を熱して豚肉を炒め、塩、こしょうをふる。 ⑤ にんじんを加えて炒め、火が通ったらゴーヤを加えてさらに炒める。 ⑥ 焼き豆腐を加え、三温糖、しょうゆ、オイスターソースを加えて全体を混ぜ、味をととのえる。 ⑦ 卵を溶いて加え、上下を返すようにして混ぜる。  ちょこっとアレンジ ☆ かつお節をかけてもおいしいです。 ☆ 豚肉はスパムに変えてもよいです。スパムの塩気が強いので塩は入れず、他の調味料も控えめにしましょう。 ☆ ゆでたそうめんにごま油（くっつき防止）を適量まぶしてさっと混ぜると、具たくさんそうめんチャンプルーに！冷たいそうめんもおいしいですが、この食べ方もおすすめです。

ミネストローネ やさい 野菜たっぷりスープです。つか 使いかけの野菜があればいっしょ い 一緒に入れましょう。

材 料（4人分）	作 り 方
ベーコン 3枚（ハーフなら6枚） にんにく（おろす） 1/2かけ にんじん 小1/2本 玉ねぎ 小1個 ブッキーニ 1/2本 カットトマト 80g マカロニ 20g 乾燥バジル 少々 オリーブオイル 適量 塩 ひとつまみ こしょう 少々 うすくちしょうゆ 小さじ1 コンソメスープの素 2個 水 400ml	① 具材をすべて1cm角程度の食べやすい大きさに切る。 ② 鍋にオリーブオイルを熱してにんにくを炒め、ベーコンを加えて炒める。 ③ カットトマト以外の野菜も加えて炒め、塩、こしょうをふる。 ④ カットトマトと水を加え、コンソメスープの素を加える。 ⑤ アクを取りながら野菜がやわらかくなるまで煮込む。 ⑥ マカロニを加える。 ⑦ うすくちしょうゆで味をととのえ、乾燥バジルをふる。  ちょこっとアレンジ ☆ 粉チーズやシュレッドチーズをかけてもおいしいです。 ☆ 冷やして冷製スープにしてもおいしいです。 ☆ カットトマトは生のトマトに変えるとさっぱりした味になります。両方入れてもよいです。 ☆ マカロニを増やすとスープパスタのような感じで主食になります。ロングパスタを入れる場合は別でゆでましょう。