

えいようだより

2011年 夏休み号
(平成23年)
貝塚市学校給食会

 もうすぐ夏休みが始まります！

1. 暑さに負けず、元気に過ごそう！

夏バテをふきとばす「元気のひけつ」



栄養

好き嫌いせずにバランスよく食べましょう。

調理・準備を怠らず、給ごはんを必ず食べましょう。

運動



1日1回は泳いで体を動かしましょう。

睡眠



ぐっすり眠って疲れをとりましょう。

栄養・運動・睡眠の3つがそろると元気に過ごせます。

2. 食事の準備・後片付けの手伝いをしよう！

☆料理の手伝い

野菜を洗う



炭をむく



切る



※手洗いを忘れずに！

※火を扱うときはお家の人と一緒にしましょう。

☆食卓の準備

テーブルを拭くときは、すみからすみまでしっかり拭きましょう。



できあがった料理を器に盛ったり、テーブルに運んだりしましょう。

☆後片付け

※環境のことを考えて後片付けをしましょう。

水を流さない工夫をしましょう。

- ・食器を運ぶときは、汚れや油がついている皿を重ねないようにする。
- ・垢がついている食器は、いらぬ紙などで拭き取ってから洗う。
- ・食器を洗うときは、水を出っぱなしにしない。



給食の献立より

◆もやしのナムル

(1人分の材料)

緑豆もやし	36g
きゅうり	12g
ハム	6g
土しょうが	0.6g
ごま油	1g
七味	0.01g
濃口醤油	2.5g
砂糖	0.9g
酢	1.2g

(作り方)

- ①もやしはさっとゆでる。きゅうりは千切りにしてさっとゆでる。ハムはたんざく切り、土しょうがはみじん切りにする。
- ②ごま油を熱し、土しょうが、ハムを炒める。
- ③調味料を入れて煮立て、もやし、きゅうりを入れて煮る。

給食では、子どもたちの人気メニューです。
ご家庭でも、作ってみてください。



◆大豆のかりんとう

(1人分の材料)

水煮大豆	17g
かえりもちめん	2g
さつまいも	20g
片栗粉	2g
揚げ油	適量
牛乳	5g
砂糖	1.8g

(作り方)

- ①かえりもちめんは熱湯をかける。さつまいもは皮をむき千切りにする。
- ②大豆は水気をよく切り、片栗粉をつけて揚げる。さつまいもとかえりもちめんは蒸揚げにする。
- ③牛乳に砂糖を入れて煮立ったら、揚げた材料を入れてからめる。

おやつにどうぞ！
栄養たっぷりです。

