



給食だより

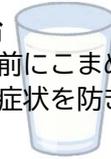
梅雨に入り蒸し暑い日が続くようになりました。これから夏に向けさらに気温が高くなるため、夏バテに注意が必要です。

夏バテぼうし予防のために…

①1日3食バランスの良い食事
暑いとあっさりしたものを
とりがちになります。量よ
り質を大切にしましょう

②十分な睡眠
睡眠時間をしっかりと
疲れをため込まないように
しましょう

③水分補給
喉が渇く前にこまめに水分を
とり脱水症状を防ぎましょう



給食メニューのレシピ

厚揚げの肉巻き



厚揚げはたんぱく質やカルシウム
が豊富にふくまれています

【材料】(大人2人分)

- ・厚揚げ 1枚
- ・豚バラ肉 8枚
- ・大葉 4枚
- ・油 適量
- 〈調味液〉
- ・しょうゆ 大さじ1½
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酢 大さじ½

【作り方】

- ①厚揚げは8等分に切る
- ②豚肉の上に半分に切った大葉、厚揚げをのせ、巻く
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く
- ④全ての面に焼き色をつけたら、フライパンの余分な油をペーパーで拭きとり混ぜ合わせた調味液を入れ煮からめる

ブロッコリーのあんかけ



ブロッコリーにはビタミンCが非常に豊富なため疲労回復や風邪予防に効果があります

【材料】(大人2人分)

- ・ブロッコリー 1株
- ・カニかまぼこ 4本
- ・卵 1個
- ・水 150ml
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ½
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 小さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる
- ②カニかまぼこは細かくほぐす
- ③鍋に水、しょうゆ、鶏がらスープの素、カニかまぼこを入れて熱し、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったら火を止める
- ⑤ブロッコリーに④をかける

じゃがいものきんぴら



じゃがいもの中のビタミンCはでんぷんに守られているため加熱しても生われにくい性質があります

【材料】(大人2人分)

- ・じゃがいも 2個
- ・にんじん 1本
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・だし汁 100ml
- ・いりごま 適量

【作り方】

- ①じゃがいもは細切りにし、水にさらす
- ②にんじんは細切りにする
- ③鍋にサラダ油を熱しにんじん、じゃがいもを炒める
- ④だし汁を加え煮立ったら、みりん、しょうゆを加えて煮る
- ⑤煮汁が少なくなったらごまをふる

大いにいい仕事があります