

給食だより

夏休み号

2021年(令和3年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

夏休みなど学校のない日が続くと、生活リズムが乱れやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを崩さないためにも、朝食を食べて1日を元気にスタートしましょう。

福山市内の小学校や給食センターの栄養教諭、学校栄養職員がおすすめる簡単レシピ等を紹介しています。夏休みの機会にぜひご家庭で挑戦してみてください。

夏休みにチャレンジ!

1. クッキングをしよう!



朝食メニュー

じゃこトースト

カルシウムたっぷり! アレンジも!

アレンジのポイント

材料 (4人分)	作り方
フランスパン 12 cm	①フランスパンを1 cm くらいの厚さに切る(12枚)。 ②ねぎを小口切りにする。 ③マヨネーズ、牛乳、練りがらしを混ぜ合わせ、さらに、②とちりめんじゃこを入れて混ぜる。 ④①の上に③を乗せる。 ⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。
ねぎ 8本	
ちりめんじゃこ 大さじ4	
マヨネーズ 大さじ8	
牛乳 大さじ1と1/3	
練りがらし 小さじ2	

- ☆ フランスパンを食パンに変更
- ☆ ねぎを青のりに変更
- ☆ 焼く前にごまをトッピング
- ☆ 焼いた後にきざみのりをトッピング

人気メニュー

キムタクごはん

ごはんがすすむ! 夏バテ予防

材料 (4人分)	作り方
ごはん 4人分	① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ② 豚肉に火が通ったら、もやし、白菜キムチ、たくあん漬けを入れて炒める。 ③ しょうゆで味をととのえる。 ※しょうゆを入れる前に味見をしてみてください。 ④ 器にごはんを盛り、③をのせる。
豚肉スライス (2センチ幅) 120g	
もやし 100g	
白菜キムチ 120g	
たくあん漬け (せん切り) 100g	
うすくちしょうゆ 小さじ1	
油 適量	

豚肉には、体の中でエネルギーをつくりだすために必要な「ビタミンB₁」がたっぷり! 夏バテ予防には欠かせない栄養素です。キムチのピリ辛な風味とたくあんの食感で食欲もアップ!

「キムタクごはん」は、長野県で考案された学校給食メニューです。ユニークなネーミングとそのおいしさが全国で評判になり、広がりました。

キムチ + たくあん + ごはん



ビタミンB₁を多く含む食品



ごはんを炊いてみよう。



いり卵を作って混ぜてもおいしそう。作ってみよう。

福山市ホームページで紹介しています!

簡単朝食メニュー

ピザトースト、パングラタン、カップケーキ など

給食人気メニュー

揚げパン、ビビンバ、ツナそぼろごはん など

このほかにも福山市ホームページでレシピを多数紹介しています。ぜひご覧になって、ご家庭で作ってみてください。

こちらから → [福山市 食育の取組](#) 検索

こんな料理が紹介されているよ。

