

給食だより

夏休み号

2022年(令和4年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

いよいよ夏休みです。暑さにまけないよう規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



早寝・早起き・朝ごはん
朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。体や脳を目覚めさせる大切な食事です。

食事は1日3食決まった時間にとる
毎日同じ時間に食事をとることで、生活リズムが整いやすくなります。

水分補給はこまめに行う
熱中症予防のために、水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

冷たいものをとりすぎない
お腹が冷えて、体調を崩しやすくなります。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

食器の準備や後片付け、料理を盛り付けることも立派なお手伝いです。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

レベル1 	レベル2 	レベル3 	レベル4 	レベル5
----------	----------	----------	----------	----------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。



「野菜の日」は、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に「野菜についてもっと知ってもらいたい」、「野菜の魅力を広く伝えたい」との想いで「や(8) さ(3) い(1)」の語呂合わせから制定した記念日です。

1日に食べる野菜の目標量は「350g」とされています。350gは、生なら両手で3杯、茹でたものなら片手で3杯が目安です。

福山市にも美味しい野菜がたくさんあります。しっかり食べましょう。

旬の野菜クイズ！ 次の野菜はなにかな？()に書いてみよう！

問題 1：野菜の名前を書いてみよう！

問題 2：1で書いた名前を英語で書いてみよう！

①	②	③	④	⑤
答え 1：()	()	()	()	()
答え 2：()	()	()	()	()

裏面に「夏野菜たっぷり 給食メニュー」を紹介しています。また、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。



給食の人気メニューのレシピも紹介してます♪

←こちらから

福山市 食育の取組 検索

福山市食育の取組 検索

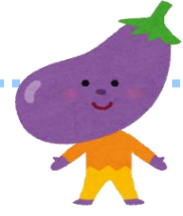
夏野菜たっぷり 給食メニュー



夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を逃がす働きがあります。また、ビタミンが豊富で、体の調子を整え、夏バテを防ぐ働きもあります。今回は、そんな魅力いっぱいの夏野菜をたっぷり使った、給食メニューを紹介します。ぜひ、おうちの人と一緒に作ってみてくださいね。

なすのカレー煮

カレー味が食欲をそそる！



材料・切り方（4人分）

なす（乱切り）	2本
豚ひき肉	120g
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
油	適宜
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
たまねぎ（1センチ角）	1/2個
にんじん（いちょう切り）	1/4本
枝豆（ゆでて、さやから出す）	20g
カレー粉	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
水	1カップ

作り方

- ① 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。
- ② 香りが出たら、豚ひき肉、塩、こしょうを入れて炒める。
- ③ ②にたまねぎ、にんじん、カレー粉を入れて、さらに炒める。
- ④ たまねぎが透き通ったら、なすを入れて炒める。
- ⑤ ④に水、Aを入れて煮る。
- ⑥ 煮汁が少なくなってきたら枝豆を入れ、出来あがり。

★なすは素揚げすると、色鮮やかに仕上がります。

梅でさっぱり！

きゅうりの梅かつお和え

材料・切り方（4人分）

きゅうり（輪切り）	2本
塩	適宜
梅干し	1個
かつお節	2g
うすくちしょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 梅干しは種をとり、ほぐしておく。
- ② きゅうりは切った後、塩でもんで軽くしぼる。
- ③ ②と①、かつお節、うすくちしょうゆを和えて出来あがり。

彩り鮮やか♪

夏野菜スープ

材料・切り方（4人分）

鶏肉（こま切り）	100g
かぼちゃ（1センチ角）	80g
なす（1センチ角）	80g
にんじん（1センチ角）	中1/4本
たまねぎ（1センチ角）	中1/2本
ホールコーン	大さじ3
パセリ（みじん切り）	少々
油	適宜
塩・こしょう	少々
鶏がらスープの素（顆粒）	大さじ1
水	500mL

作り方

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、コーンを炒める。
- ② 野菜に油がまわったら、水と鶏がらスープの素を入れて煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を整え、パセリをちらして出来あがり。

ゴーヤみそ

ごはんのお供に！

材料・切り方（4人分）

豚ひき肉	100g
ゴーヤ（種をとって薄切り）	80g
塩	適宜
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
油	適宜
赤みそ・砂糖	各大さじ1.5
みりん	小さじ1
水	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

作り方

- ① ゴーヤに塩をもみ込み、さっとゆでる。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて、香りが出たら豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ ②に①を入れて炒め、Aを入れて煮詰める。
- ④ 白ごまをふって出来あがり。

