

# 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す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! 夏バテ予防に!

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ね。 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	

「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。



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B<sub>1</sub>」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!

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品



## 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、ツナそばごはん 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

「早寝・早起き・朝ごはん」 「地場産物を食卓に」

こんな料理が紹介されているよ。



## 2. リボベジをしよう

今年度ひろしま給食に使いたい  
「大根の葉」も育てられますよ♪

### ①「リボベジってなあに？」

リボベジとは、「リボーン・ベジタブル (Reborn Vegetable)」という言葉省略したものです。「再生野菜」といって、いつもなら捨ててしまう野菜のヘタや根を再生させてもう一度収穫してしまおう！という野菜栽培です。

「食品ロスを減らす」「CO<sub>2</sub> (二酸化炭素) を吸収する」といった、地球の明るい未来のための目標「SDGs (持続可能な開発目標)」にもつながります。地球に優しいだけでなく、家計にも優しく、食育にもなり、何より緑の生命力は私たちに自然の豊かさを実感させてくれます♪

※SDGs (エスディーゼイズ) : Sustainable Development Goalsの略称。

2015年9月国連サミットで採択された2016年～2030年の15年間で達成するために掲げた目標。

### ②「用意するもの」



#### ★野菜のヘタや根

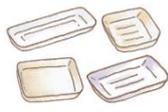
豆苗・ねぎ・水菜・小松菜・チンゲン菜・かいわれ大根・にんじん・大根・レタス・キャベツ・白菜 など



キッチンで普通の食事を使う野菜のほとんどがリボベジの対象になります。用意する野菜は、根やヘタのあたりを中心に、いつもより2～3センチ大きめに切っておきましょう。

#### ★水を張った容器

容器は、野菜の切れ端のサイズに合わせて大きさや深さを決めましょう。水の量は、根のあるものは根が浸る程度、ヘタは切り口が浸る程度を目安にします。



空のペットボトルを  
切って使ってもいいね！

### ③注意すること

コップやビン  
プラスチックトレー  
が使えるね！

リボベジは、みそ汁・スープ・炒め物の具等  
色々な料理に使えます♪

#### ★日光

野菜が光合成によって成長するためには光が必要です。窓際など明るい自然光が入る場所がベストです。



夏場は1日2回

夏場は直射日光は避けましょう！

#### ★水は毎日替えよう

暖かくなってくると、菌が繁殖しやすくなります。こまめに水を替えるようにしましょう。もしカビがはえてしまった場合は、すぐにすてましょう。

栄養教諭・学校栄養職員が右の6個の  
「おうちで食育チャレンジ」を福山市  
ホームページで紹介しています。  
夏休みの自由研究のヒントにもどうぞ♪



↓ このキーワードで検索！

福山市 食育チャレンジ

検索

①リボベジにチャレンジ！

②かむことの大切さ

③食べ物の旬

④給食の野菜

どこを食べているのかな？

⑤世界の朝食をのぞいてみよう

⑥「郷土料理」博士になろう！

リボベジ日記も  
ありますよ♪

