

# 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。

**夏休みを  
元気に過ごすための  
ポイント**

**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。



<b>レベル1</b> 	<b>レベル2</b> 	<b>レベル3</b> 	<b>レベル4</b> 	<b>レベル5</b> 
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

※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**

問題1: ① eggplant ② tomato ③ green pepper ④ cucumber ⑤ pumpkin  
問題2: ① なす ② トマト ③ 緑ピーマン ④ キュウリ ⑤ かぼちゃ

# 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	
A	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

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

★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

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

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

- 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。
- 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。
- 塩・こしょうで味を整え、パセリをちらして出来上がり。

## 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	
A	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

- ゴーヤに塩をもみ込み、さっとゆでる。
- 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。
- ②に①を入れて炒め、Aを入れて煮詰める。
- 白ごまをふって出来上がり。