

7月 給食だより



気温の高いが続いていますが、夏本番はこれからです。こまめに水分をとって熱中症を予防するとともに、食事をしっかり食べて体力をつけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏休みを元気に過ごそう！

～暑さをのりきるためのポイント～

早ね・早おきをしよう！	朝ごはんを食べよう！	水分をこまめにとろう！ 水か麦茶で！
すずしい時間・すずしい場所で体を動かそう！	夏野菜をたくさん食べよう！	つめたい物のとりすぎに気をつけよう！
おやつは、時間と量を考えて！	毎日、牛にゅうをもう！	元気で たのしい夏休みを 過ごしてください！

夏休みに
作ってみませんか？

給食レシピ



もずく丼

〈材料（4人分）〉

ご飯	4杯
油	小さじ 1/2
しょうが	小さじ 2（すりおろす）
豚ミンチ	160g
たまねぎ	120g（みじん切り）
もずく（塩ぬき）	60g（切ってほぐす）
スイートコーン（缶）	20g
さとう	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	小さじ 2
酒	小さじ 1
こまつな	40g（1cm幅に切る）

〈作り方〉

- ①フライパンに油を熱し、しょうが、豚ミンチをいためる。
- ②たまねぎを加えていためる。
- ③もずく、コーンを加えていため、★とこまつなを入れてさらにいためる。
- ④ご飯にのせる。



さばのピリ辛焼き

〈材料（4人分）〉

さばの切り身	50g × 4切
しょうが	小さじ 1/3（すりおろす）
にんにく	小さじ 1/3（"）
さとう	小さじ 2/3
酒	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1弱
とうばんじゃん	少々（0.8g）

〈作り方〉

- ① さばに★で下味を付け、焼く。

※とうばんじゃんは、お好みで
量を調節しましょう。
ピリ辛で暑い日にも
食がすすみますよ♪

