



令和5年度  
7月号

清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

## 給食のレシピを紹介します

暑くなり食欲が落ちてくるこの季節。暑さでエネルギー消費が増えるため、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。ビタミンB1が多く含む豚肉や、いろいろな野菜が一度にとれる「豚キムチ丼」を紹介します。

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜更かしせず寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

<p><b>な</b></p>	<p><b>つ</b></p>	<p><b>や</b></p>	<p><b>す</b></p>
<p>なまにく、なまや 生ものや肉の生焼けに ちゅういなか 注意。中までしっかり ひとお 火を通してから食べよう。</p>	<p>つめ 冷たいものはほどほど に食べよう。とりすぎは おなかをこわします。</p>	<p>おやつばかり食べないで ね。時間と量を決めて から食べましょう。</p>	<p>すのもの、うめぼ、きぶん 酢の物や梅干しは気分を さっぱりさせ、体をリフ レッシュしてくれます。</p>

<p><b>み</b></p>	<p><b>の</b></p>	<p><b>しょく</b></p>	<p><b>じ</b></p>
<p>えいよう 栄養のはたらきの緑のグ らムの食べ物（とくに やさい）をたっぷりとりま しょう。</p>	<p>の、もの、みず、むぎちや 飲み物は水か麦茶でこま め、すいぶんほきゆう 目に水分補給。できれば ぎゆうにゆう、いち、かい 牛乳は1日1回は飲みま しょう。乳アレルギーの ある人は豆乳や小魚で。</p>	<p>しょく、す、きら 食事で好き嫌いをせず、 よくかんで、栄養のパラ ンスも考えて、おいしく いただきます。</p>	<p>じかん、き、いち、しょく 時間を決めて1日3食。 きそくただ、しょく、じかん 規則正しい食事の時間が よい生活リズムをつくり ましょう。</p>

出典：食育フォーラム

<p><b>【豚キムチ丼】</b> (材料・1人分g)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 75</li> <li>精麦 5</li> <li>みず</li> <li>A             <ul style="list-style-type: none"> <li>ごま油 0.5</li> <li>にんにく (みじん切り) 少々</li> <li>しょうが (みじん切り) 少々</li> <li>豚肉小間 40</li> <li>酒 2</li> <li>ねぎ (ななめぎり) 5</li> <li>キムチ漬け 20</li> <li>玉葱 (スライス) 15</li> <li>にんじん (せん切り) 10</li> <li>にら (3cm) 5</li> <li>キャベツ (短冊切り) 35</li> <li>上白糖 0.5</li> <li>濃口醤油 3</li> <li>酒 1</li> <li>白いりごま 2</li> <li>ごま油 少々</li> </ul> </li> </ul>	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ご飯を炊く。</li> <li>2. 材料を切る。</li> <li>3. Aを炒める。</li> <li>4. ねぎ・キムチ漬けを炒める。</li> <li>5. にんじん・玉葱・キャベツを加え、炒める。</li> <li>6. 調味料で味をととのえ、にら・ごま・ごま油を加えて仕上げる。</li> </ol> <p>ご家庭では・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キムチ漬けの辛さをみて、入れる量を調整してください。</li> <li>・お好みの野菜を入れて作ってみてください。</li> </ul> <p>※清瀬市教育委員会のホームページ「おいしい学校校給食レシピ集」に、給食の献立を紹介しています。ぜひご覧ください。</p>
---	--

