

# 龍食だより 令和2年夏休み号 龍ヶ岳共同調理場

待ちに待った夏休みです。今年は例年よりもずいぶん短い、約2週間の夏休みですが、二学期に入ると体育大会・運動会の練習が始まります。元気に二学期を迎えるためにも、規則正しい生活+バランスのとれた食事を心がけましょう。  
**夏を元気に過ごすための食生活のポイント**

## ① なにかなんでも朝ごはん



朝ごはんをしっかりと食べることで規則正しい生活のリズムができます。遅く起きて、朝昼兼用といったことにならぬようにしましょう。

## ② つめたいものはほどほどに

砂糖のとりすぎは、肥満やむし歯、夏ばての原因になります。1日にとってよい砂糖の量は20g。しかし、ジュースやおやつに含まれる砂糖は、...



こんなに多くの砂糖が含まれています。おやつは内容を考えて、時間と量を決めて食べましょう！（写真のジュースは500ccペットボトルです。）

## ③ やさいを食べる



トマト、ピーマン、かぼちゃ、なす、きゅうり、オクラ・・・汗をかく夏には、ビタミンやミネラルがたっぷり必要です。また、夏野菜は水分を多く含み、体を冷ます効果を持っています。

## ④ すききらいをしない

給食では食べるけど、お家ではつい甘え

て苦手なものをさけていませんか？



## ⑤ ミルクをお忘れなく！

1日コップ1～2杯飲みましょう！



## 7月の給食より ～夏休みに作ってみよう～

### 1 牛じゃこごはん4人分

米2合、牛肉小間切れ80g、しょうが少々  
ちりめん20g、いんげん20g、  
砂糖小さじ1、酒小さじ1、濃口大さじ1強、  
みりん小さじ1



- 1 しょうがはみじん切り、いんげんはゆでて小口切りにする。
- 2 肉をしょうがと炒めて調味し、仕上げにいんげんとちりめんを混ぜる。
- 3 ご飯に混ぜて出来上がり

### 2 ピーマンのこんぶあえ5人分

ピーマン2個、キャベツ150g、もやし100g、ちくわ1/2本、  
塩昆布15g、うすくち小さじ1



- 1 ピーマン、キャベツは細切りにする。野菜はもやしを水からゆでて、沸騰したらキャベツ、ピーマンを入れて1分ほどゆでてざるにあげて水で冷やす。
- 2 野菜をしぼって、細く切ったちくわ、塩昆布、しょうゆとあえる。

### 3 バーガートースト (ハンバーグのたねが余ったら...)

食パン、ハンバーグのたね

- 1 食パンの表面にハンバーグのたねをうすくぬりのばす。
- 2 フライパンに油を引き、肉の面を弱火～中火で焼く。
- 3 ケチャップをトッピングして出来上がり。



### 4 禰豆子 (ねずこ) の竹ちくわ (5本分)

ちくわ5本、小麦粉30g、片栗粉30g、  
青のり少々、卵1/2個、塩少々、食用緑粉、油

- 1 小麦粉、片栗粉、青のり、塩、卵をボウルに入れ、少量の水で溶く。そこへ少量の水で溶いた緑粉を入れる。
- 2 ちくわを1にからめて油で揚げる。



1年生みんなで禰豆子になりきりポーズ!

## 8月の給食についてお知らせ

8月17日(月)の献立は、調理場の清掃作業の都合で簡易給食とさせていただきます。(ミルクパン、牛乳、ムース) 子どもたちは午前中授業で下校です。

