

食育だより

令和5年7月13日発行
毎月19日は食育の日
所沢市立北野中学校
栄養教諭 M・M

1学期の給食も残すところあと3回となり、給食もしばらくお休みです。給食がない時期だからこそ、1日の食生活について、もう一度振り返り、暑い夏を元気に乗り越えられるよう体調を整えて過ごしてください。また、暑い日が続くことで、食欲がなくなったり、疲れがとれにくくなったりします。いわゆる「夏バテ」です。夏バテにならないためにも、規則正しい生活をし、食事内容にも気をつけて過ごしましょう。

夏休みの過ごし方！！～食育編～

「な・つ・や・す・み」を合言葉にして、食事を大切にして、夏休みを過ごしてください。

な なんでも食べて
丈夫な体をつろう



そうめんばかりはダメよ!

つ 冷たいもの
とりすぎに気をつけよう



夏バテするよ!

や 野菜をしっかり
食べよう!



夏バテ防止!

す 水分補給を
こまめにしよう!



のどがかわく前に!
塩分もネ!

夏バテ・熱中症予防!

み みそ汁が
おすすりだよ!



塩分も水分もとれるね
自分で作ればいいね!

早起
早寝
朝ごはん



いつもの生活を!

夏のかたんみそ汁

【材料】

かぼちゃ
玉ねぎ
顆粒だし
みそ
水

【4人分(目安)】

300g
1/2個
小さじ2
大さじ3
800ml

作り方

- ① やさいを切ります。
玉ねぎ5mm スライス
かぼちゃ1cmカット
- ② 水・顆粒だし・かぼちゃをいれ沸騰させる
- ③ 沸騰したら玉ねぎをいれる
- ④ ひと煮立ちさせ、かぼちゃと玉ねぎが柔らかくなったら、みそを溶かしてもりつけをして完成。

※だしはかつお・にぼしなどでとると風味が増します。

つくってみてね。



今月のレシピ

普段できないことにチャレンジして、夏休みを楽しくすごしてくださいね。

今回は人気メニューのフライドチキンをレシピにしました。ぜひ作ってみてくださいね。

手作りフライドチキン

【材料】

鶏もも肉（一切れ60g程度）
おろし生姜
おろしにんにく
パプリカパウダー
酒
しょうゆ
塩
荒挽きこしょう
片栗粉
揚げ油

【4人分(目安)】

8切れ
小さじ1
小さじ1
小さじ1/4
大さじ2
大さじ2
小さじ1/3
少々
100g
適量

作り方

- ① 鶏もも肉をAに30分程度漬け込む。
- ② 片栗粉をまぶす
- ③ 180℃の油であげる。

A

付け合わせに野菜やソーセージなどでも揚げ物をしてはいかがでしょう？

じゃが芋の素揚げで**フライドポテト**！

ホットケーキミックスを固めに溶いて、ソーセージの周りにつけて、**アメリカンドック**！



夏休み番外編レシピ

カレーピラフ

炊飯器を使ったご飯シリーズ第2弾です。

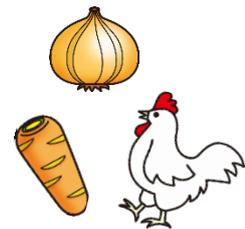
昨年度は、トマトピラフを紹介しました。今年は、カレーピラフです。

【材料】

精白米
水
鶏肉（小さめの一口大）
たまねぎ（粗みじん）
にんじん（粗みじん）
カレー粉
パプリカパウダー
塩
こしょう
バター

【5人分(目安)】

2合
炊飯器の2合の水より少し少なめ
120g
1/2個（100g）
1/3本（50g）
小さじ1
少々
小さじ1
少々
10g



作り方

- ① お米を研ぐ。
- ② 炊飯器の2合に水分を調整する。（かための設定がおすすめです）
- ③ カレー粉、パプリカ粉、塩、こしょうで味を整える。
（給食ではパプリカ粉を使っていますが、入れなくても大丈夫です）
- ④ 切った具材をすべて入れる。
（鶏肉、たまねぎ、にんじん）
- ⑤ スイッチを入れる。（メニューで「炊き込みごはん」の設定があれば設定する）
- ⑥ 炊きあがってすぐに、蓋をあけてバターをいれ再度蓋をしめる。5～15分くらい蒸らしてから混ぜ合わせて完成。

◎気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。