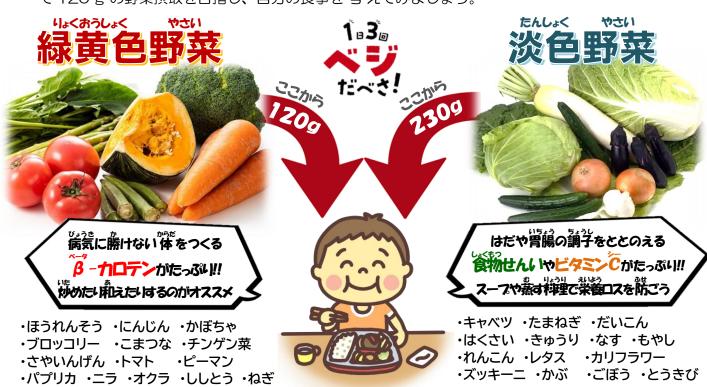
令和7年(2025年)7月25日(金) 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

8月は野球球球が10月間です!

夏の野菜がおいしい季節となり、給食にもさまざまな旬の野菜が登場しています。 最新の 乳幌市健康・栄養調査によると、市民の野菜摂取量は、1日の目標量の350gに対し平均で284gと不足しています。 高学年では毎日300g、低~中学年でも280gほどの野菜を食べることがすすめられています。 野菜のおかず1 煎ぶんの差を埋めるには何を食べるべきか、1食あたりで120gの野菜摂取を自指し、自分の食事を考えてみましょう。



お家でベジ智賞 夏野菜で作るピリカラチキン丼

【材料:4人分】

- ・鶏肉 160g

 ▶しょうゆ 小さじ 1

 ▶酒 小さじ 1

 ▶チューブ生姜 2cm程
 ・厚揚げ 1/2 丁
 - ▶しょうゆ 小さじ1▶酒 小さじ1
 - ▶チューブ生姜 1cm程
- ・小麦粉 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・揚げ油 適量
- ・にんじん 60g(5cm)
- ・たけのこ水煮 40g(1/2 本)・玉ねぎ 100g(1/2 玉)
- ・ピーマン 30g(1個)

- ・炒め油 小さじ2 ・チューブにんにく 1cm程
- ・トウバンジャン 小さじ 1/2
- ·ごはん 2 合

≪合わせ調味料≫ 最初に合わせておくと楽です!

- ▶しょうゆ 大さじ 2▶オイスターソース 小さじ 1▶さとう 大さじ 2
- ▶酒 小さじ 2▶こしょう 少々



【レシピ】

- ① お米を炊くまたは冷凍ごはんを2合分用意する。
- ② 鶏肉と厚揚げは 1.5cm程の角切りにし、しょう ゆ・酒・すりおろし生姜を合わせた下味のタレに 漬けておく。
- ③ 小麦粉と片栗粉を合わせ、水気を切った②につけて揚げ油でカラッと揚げる。(揚げ焼きも可)
- ④ にんじん・たけのこ・玉ねぎ・ピーマンはそれぞれ 千切りにする。
- ⑤ 炒め油をフライパンに熱し、すりおろしにんにく とトウバンジャンを炒めて油に香りをうつす。
- ⑥ にんじん→たけのこ→玉ねぎの順によく炒めて、 ピーマンを入れ、さらに加熱する。水を大さじ3 加えた後、合わせ調味料を入れて味を調える。
- ⑦ ③の鶏肉と厚揚げを入れて、味をからませる。 最後にごはんにのせてできあがり。

8月のこんだて、果物は、産地や市場の影響で、急きょ変更となる場合があります。 ☆ アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんにしっかりと

★印は「除去食」、▲は「代替食」対応の献立です。牛乳は、毎日つきます。

- 話してあげてください。(持参のお弁当は、職員室へお持ちください。)

間のでありてくだという。(パラのの)、「二の、「森美王」(の)が、ラインとして、				
A	火	水	木	金
25日	26日	27日	28日	29日
ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ (全学年1本) フルーツミックス 《2学期始業式》	ご飯 けんちん汁 醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	横割バンズ ポテトクリーム煮 揚げハンバーグ とうもろこし	夏野菜たっぷりカレー 冷凍みかん	ゆであげパスタ シーフードトマトソース 青のりポテト ▲つぶつぶレモンゼリー (代替食:温州みかんゼリー)
米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油、食塩、醤油、黒こしょう/(真いわし、水飴、とうもろこし澱粉、馬鈴薯でん粉、生姜、発酵調味料、甜菜、乾燥マソオ・汁、玄米粉、米粉、酵母、こしょう)なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パ	ダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田/ホッケフライ(ほっけ、パン粉/小麦粉/イストショートニング、とうもろこし澱粉、馬鈴薯でん粉、さつまいも澱粉、ライ麦粉、コーンフラワー)、なたね油、揚げ油/もみのり、	ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、白ワイン、食塩、白こしょう、パセリ、鶏がらスープ/ハンバーグ(豚鶏合挽肉、玉ねぎ植物性たん白、難消化性デキストリンポークエキス、酵母エキス、発酵調味料、加工油脂、チキンブ	自飯、豚肉、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレール、カールウ、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、シナモン、	にんじん, セロリー, にんにく, オリー

Q1:このなかで、夏野菜はどれでしょう?

1ピーマン ②だいこん 🔰









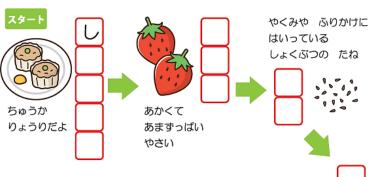
Q2:复野菜にはどんな特ちょうがあるでしょう?

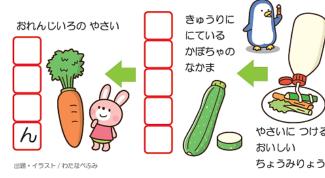
①にがい ②水分が多い ③笙では食べにくい

夏にたくさんとれる野菜には「氷分が多い」とい う特ちょうがあります。つまり野菜をしっかり食べ ることは"水分補給"になるのです。また、日光を たっぷりと浴びて育つ复野菜は栄養が豊富です。

休みずったいろいろな種類の 野菜を食べてみましょう!

たべもののなまえの さいごのもじで しりとりができるよ。







酷暑の6月~8月は、食材や手指についた細菌が 原因の「食中毒」が最もおこりやすい季節です。

予防のためには、石けんでの手洗いを徹底し、器具 や資材に讃を「つけない」、購欠後はすぐに保冷し、草 めに食べきりって菌を「ふやさない」、肉・魚・野菜は 75℃で1分以上しっかり加熱して、讃を「やっつける」 という3つの原剤を、習慣づけていきましょう!エコ バッグのこまめな洗濯も食や養予防に効果的です。





今学期は、本校の給食への多大なる御理解と御協力を賜りまして、ありがとうございます。 今後も安全で美味しい給食づくりに努めてまいります。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。