

# 8月 食育だより

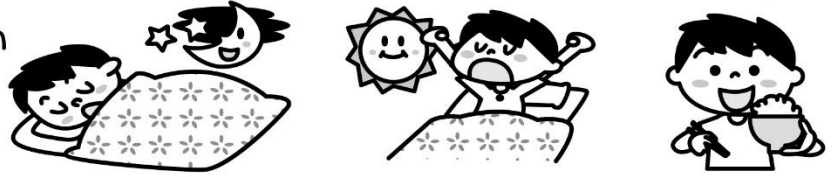
令和6年 夏休み号  
大府市教育委員会



なが やす はい せいかつ みだ  
長い休みに入ると生活リズムが乱れやすくなります。  
そこで、まいにち げんき す まいまいにち せいかつ ちゅういてん  
そで、毎日を元気に過ごせるよう、食生活の注意点をまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてください。

## ● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

せいかつ との きそくただ  
★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



## ● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

**主食** (主に炭水化物を多く含む食品)  
おも たんすい かぶつ おお ぶく しょくひん  
ごはん、パン、めん

**主菜** (主にたんぱく質を多く含む食品)  
おも しつ おお ぶく しょくひん  
にく さかな たまご だいずりょうり  
肉、魚、卵、大豆料理

**副菜** (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)  
おも しょくもつせんし おお ぶく しょくひん  
やしさい いも、きのこ、かいそうりょうり  
野菜、いも、きのこ、海藻料理

**毎日とりましょう**  
まいにち  
ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品、くだもの 果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考慮して選びましょう。

### 食欲がわかないときは…

こうみやさい こ こうしんりょう うめぼ  
香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



## ● こまめに水分をとりましょう。

あま の もの みず ちゃ  
★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。

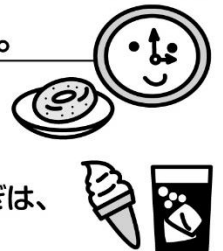
あせ  
★汗をたくさんかいたときには食塩も一緒にとるようにします。



## ● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいたしません。



てきえん  
**めがせ適塩!**  
**おすすめ**  
きゅうしょく  
**給食レシピ**

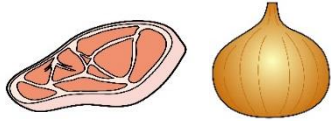


こうみ やさい こうしんりょう うめぼ りょうり かつよう てきえん ちょうり  
香味野菜、香辛料、梅干しなどを料理に活用すると、適塩の調理  
にもつながります。7月の給食レシピからいくつかご紹介いたします。  
やけど、けがなどに注意してご家族で作っててください。

ざいりょう ぶんりょう ちゅうがっこう にんぶん じゅうりょう グラム しめ  
★材料・分量はいずれも中学校のレシピを4人分の重量(g)で示しています

☆たれ、ソース編(いろいろな肉料理や魚料理にかけたり混ぜたり、お好みに合わせて作ってください)

<p><b>【梅だれ】</b></p> <table> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3</td></tr> <tr><td>三温糖(砂糖)</td><td>A 3</td></tr> <tr><td>ねり梅※</td><td>4</td></tr> <tr><td>和風だしの素</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>水</td><td>12</td></tr> <tr><td>でんぷん(片栗粉)</td><td>0.8</td></tr> </table>	うすくちしょうゆ	5	みりん	3	三温糖(砂糖)	A 3	ねり梅※	4	和風だしの素	0.8	水	12	でんぷん(片栗粉)	0.8	<p>〈作り方〉</p> <p>① Aを鍋に入れ、混ぜながら加熱する。</p> <p>② 水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>※ねり梅は梅干しを細かくたたいたものでもよい。</p> <p>(食塩相当量0.4g/人)</p>	<p><b>【しそおろしだれ】</b></p> <table> <tr><td>青じそ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>大根</td><td>50</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>8</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>A 2</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2</td></tr> <tr><td>三温糖(砂糖)</td><td>2</td></tr> <tr><td>でんぷん(片栗粉)</td><td>0.6</td></tr> </table>	青じそ	0.8	大根	50	うすくちしょうゆ	8	みりん	A 2	酒	2	三温糖(砂糖)	2	でんぷん(片栗粉)	0.6	<p>〈作り方〉</p> <p>① 青じそは細かい千切りにし、大根はすりおろす。</p> <p>② ①の大根とAを鍋に入れ、混ぜながら加熱する。</p> <p>③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、青じそを入れる。</p> <p>(食塩相当量0.3g/人)</p>
うすくちしょうゆ	5																														
みりん	3																														
三温糖(砂糖)	A 3																														
ねり梅※	4																														
和風だしの素	0.8																														
水	12																														
でんぷん(片栗粉)	0.8																														
青じそ	0.8																														
大根	50																														
うすくちしょうゆ	8																														
みりん	A 2																														
酒	2																														
三温糖(砂糖)	2																														
でんぷん(片栗粉)	0.6																														
<p><b>【レモンソース】</b></p> <table> <tr><td>しょうゆ</td><td>10</td></tr> <tr><td>三温糖(砂糖)</td><td>A 10</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3</td></tr> <tr><td>水</td><td>12</td></tr> <tr><td>レモン果汁</td><td>3</td></tr> </table>	しょうゆ	10	三温糖(砂糖)	A 10	みりん	3	水	12	レモン果汁	3	<p>〈作り方〉</p> <p>① Aを鍋に入れ、混ぜながら加熱する。</p> <p>② レモン果汁を加える。</p> <p>(加熱は電子レンジでもよい)</p> <p>(食塩相当量0.4g/人)</p>	<p><b>【ねぎだれ】</b></p> <table> <tr><td>ねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>14</td></tr> <tr><td>酢</td><td>A 10</td></tr> <tr><td>三温糖(砂糖)</td><td>12</td></tr> </table>	ねぎ	20	しょうが	2	しょうゆ	14	酢	A 10	三温糖(砂糖)	12	<p>〈作り方〉</p> <p>① ねぎは細かく切り、しょうがは皮をむいておろす。</p> <p>② ①の野菜とAを鍋に入れ、混ぜながら加熱する。</p> <p>(食塩相当量0.5g/人)</p>								
しょうゆ	10																														
三温糖(砂糖)	A 10																														
みりん	3																														
水	12																														
レモン果汁	3																														
ねぎ	20																														
しょうが	2																														
しょうゆ	14																														
酢	A 10																														
三温糖(砂糖)	12																														

☆おかず編(ご家庭のお好みに合わせてアレンジしてください)

<p><b>【豚肉と玉ねぎのしょうが炒め】</b></p> <table> <tr><td>豚肉</td><td>200</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>80</td></tr> <tr><td>しょうが(チューブ可)</td><td>2</td></tr> <tr><td>酒</td><td>4</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>A 15</td></tr> <tr><td>三温糖(砂糖)</td><td>7</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2</td></tr> </table>	豚肉	200	玉ねぎ	80	しょうが(チューブ可)	2	酒	4	しょうゆ	A 15	三温糖(砂糖)	7	サラダ油	2	<p>〈作り方〉</p> <p>① 豚肉は2cm幅に切る。野菜は洗い、玉ねぎは薄切り、しょうがは皮をむいておろす。</p> <p>② フライパンに油を引き、豚肉としょうがを入れて炒め、さらに、玉ねぎを入れて炒める。</p> <p>③ Aを入れて味を調える。</p> <p>(食塩相当量0.6g/人)</p>	 						
豚肉	200																					
玉ねぎ	80																					
しょうが(チューブ可)	2																					
酒	4																					
しょうゆ	A 15																					
三温糖(砂糖)	7																					
サラダ油	2																					
<p><b>【ピリ辛汁】</b></p> <table> <tr><td>豚肉</td><td>80</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>40</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>60</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>20</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>120</td></tr> <tr><td>キムチ漬け</td><td>100</td></tr> <tr><td>にら</td><td>60</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>18</td></tr> <tr><td>和風だしの素※</td><td>3</td></tr> <tr><td>水</td><td>400</td></tr> </table>	豚肉	80	にんじん	40	玉ねぎ	60	えのきたけ	20	豆腐	120	キムチ漬け	100	にら	60	しょうゆ	18	和風だしの素※	3	水	400	<p>〈作り方〉</p> <p>① 豚肉は2cm幅に切る。野菜は洗い、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、えのきたけは1/2、にらは2cm幅にそれぞれ切っておく。豆腐はサイコロに切る。</p> <p>② 鍋に油(分量外)を引き、豚肉を入れて炒め、さらに、にんじん、玉ねぎを入れて炒め、分量の水を入れて煮る。(アクが出ればとる)</p> <p>③ えのきたけ、豆腐、キムチ漬けの順に入れて煮る。(キムチは汁ごと入れてもよい)</p> <p>④ 調味料で味を調え、仕上げににらを入れる。</p> <p>※給食では、削り節でとっただし汁を使用しています。和風だしの素の食塩量に合わせてしょうゆの量を加減してください。</p> <p>(食塩相当量1.7g/人)</p>	
豚肉	80																					
にんじん	40																					
玉ねぎ	60																					
えのきたけ	20																					
豆腐	120																					
キムチ漬け	100																					
にら	60																					
しょうゆ	18																					
和風だしの素※	3																					
水	400																					

かつよう おおぶし きゅうしょく  
**こちらでも活用ください!! 大府市ホームページの給食レシピ**

いま かつて  
今までのレシピは「旧」のQRコードから、適塩  
の観点から食材や調味料を見直したレシピは  
「新」のQRコードからご覧いただけます。ご家庭の  
食事作りにご活用ください。



しん  
新



きゅう  
旧