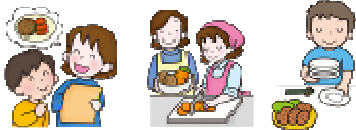


H26年 夏休み かんたん！手早い！栄養まんてん！朝ごはんクッキングカレンダー

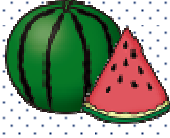
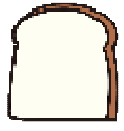
簡単に作ることができる朝食メニューをカレンダーにしました。
旬の食材には栄養がたっぷり含まれています。
朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう♪

大＝おおさじ
小＝こさじ



材料は
4人分
です！



24(木) とうふサラダ ・トマト2個・とうふ1丁 ・レタス2枚(しょうゆ小1、砂糖小1、酢小2、サラダ油小2、塩こしょう少々) ①トマト、とうふ、レタスを盛り付ける。 ②ドレッシングを作り、かける。	25(金) なすの油焼き ・なす4本・万能ねぎ2本 ・しょうが1かけ・七味 ①なすはヘタを取り、5mmの縦薄切り、ねぎは小口切、しょうがはおろす。 ②フライパンに油を熱し、両面を焼く。しょうが、ねぎ、削り節、しょうゆで食べる。	26(土) トマトのナムル ・トマト4個・ねぎ10cm(ねぎみじん、白すりごま大2、ごま油小2、塩・砂糖小1、コショウ少々) ①トマトはヘタを取り、1.5cm厚さのいちよう切りにする。 ②トマトをボウルに入れ、調味料を加えて混ぜる。	27(日) スイカの日  スイカのしま模様を網に見立てて、2(つ)7(な)の語呂合わせで、スイカの日となった。体を冷やし、むくみをとる効果がある。	28(月) かぼちゃのチーズ焼き ・かぼちゃ280g ・溶けるチーズ50g かぼちゃは3～4mm厚さの食べやすい大きさに切り、少量のサラダ油をまわしかけ、アルミホイルの上にならべ、オーブンで焼き、柔らかくなったらチーズをのせて焼く。	29(火) 土用の丑の日 土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の前18日間のことで、その中の丑の日を土用の丑の日と呼ぶ。この日とうなぎを食べる風習が広まったのは江戸時代からといわれるが、事の起こりは明らかではない。	30(水) キャベツのこまめ ・キャベツの葉3枚 ・塩昆布大1 ・すり白ごま小1 ①キャベツをラップで包み、電子レンジで2分加熱する。 ②水にとって冷ましー口大に切って、塩昆布、ごま、塩少々であえる。
31(木) セサミースト ・食パン4枚 ・バター40g ・砂糖大4 ・ごま大4 バターと砂糖をよく混ぜたものを、パンに塗り、ゴマをかけてトースターで焼く。 	8/1(金) 豆乳スープ ・豆乳400g ・玉ねぎ1個 ・ベーコン40g ・固形スープ1/2 ①玉ねぎは千切りにし、ベーコンと炒める。水1カップ、固形スープを加えて煮る。 ②①に豆乳を加え、塩・コショウで調味し冷やす。	2(土) ちくわやき ・ちくわ4本 ・にんにくみじん1/2片 ・オリーブオイル ・パン粉 ・塩・コショウ ①ちくわは開いて、一口大に切り、表面にオリーブ油を薄く塗る。 ②アルミホイルにちくわを並べ、すりおろしにんにく、塩・コショウ・オリーブオイル・パン粉をふり、オーブントースターで焼く。	3(日) 納豆みそ ・ふたひき肉50g ・ひきわり納豆50g ・みそ20g ・砂糖小1 ・みりん小1 ・酒小1 ①ひき肉に酒をふり炒め、火が通ったら納豆を加えて炒める。 ②調味料で味付けする。 	4(月) 青じそ(大葉)  さわやかで食欲をそそる香りを持ち、防腐効果もある。生魚の臭いを消してくれるので、刺身のつま等にも用いられる。	5(火) 骨太ごはん ・ごはん4膳分 ・しらすまし大4 ・ピザ用チーズ40g ・しょうゆ少々 ①ごはんにしらすましを入れて、混ぜる。ピザ用チーズをのせて電子レンジで温める。 ②しょうゆをかける。	6(水) 1-2ごはん ・米2合 ・とうもろこし1本 とうもろこしは芯から実を削る。米は洗って炊飯器に入れる。定量の水を加え、とうもろこしをのせて普通に炊く。炊き上がったから、塩小1/2を加えてさっくり混ぜる。
7(木) スキーマのきんぴら ・スキーマ2本・厚揚げ1枚 ・エリンギ2本・バター ・砂糖大2、酒・みそ大3 ・みりん大2、だし50ml ①スキーマとエリンギは1cmの輪切り、厚揚げは角切。 ②厚揚げで厚揚げを焼く。 スキーマ、エリンギを加え炒め、調味料を加え煮る。	8(金) なすの豚肉巻き ・なす4本・青じそ16枚 ・豚肉薄切り250g なすは縦4つ割りにし、豚肉に塩をふる。なすに青じそを巻き、豚肉を斜めに巻き、小麦粉をまぶし、焼く。酒大2をふってふたをし蒸し焼きにする。ポン酢で食べる。	9(土) オクラ  切り口が星形になる、かわいい夏野菜。オクラを切ると強い粘りがあるが、これはムチンという成分。消化を助け、血糖値の上昇を防ぐ作用がある。	10(日) ビリ辛きゅうり ・きゅうり2本 ・サラダ油 ・砂糖少々 ・トウバンジャン ・しょうゆ大1 ・ごま油少々 ①きゅうりを炒める。 ②調味料であえ、仕上げにごま油を加える。	11(月) ベーコンキャベツ ・ウイナ10本・オリーブオイル ・芽キャベツ16個 ・にんにくみじん1個分 ・唐辛子・塩・コショウ ①ウイナは半分に切り、芽キャベツは塩ゆでする。 ②オリーブオイルとにんにく、唐辛子を熱し、①を入れて炒め調味する。	12(火) ごはんおやき ・ごはん茶碗大4杯 ・しらす100g ・青ねぎ2本 ・卵1個 ・しょうゆ大1 ①ごはんに、ねぎ、しらす、卵を入れて混ぜる。 ②フライパンに油を入れ、薄く焼く。	13(水) なすみそ ・なす4個 ・青じそ4枚 ・みそ20g ・サラダ油 ①なすは乱切りにし、水にさらし水気を拭く。 ②①をサラダ油で炒め、細く刻んだ青じそを加え、みそで調味する。
14(木) じゃがいもポテト ・万徳ポテト50g ・ベーコン8枚・ようじ ・塩、コショウ、オリーブオイル ①フライドポテトをベーコン1枚で巻き、ようじで留める。 ②フライパンで焼く。	15(金) かぼちゃ金平 ・かぼちゃ500g ・にんじん50g ・サラダ油 ・塩小1、酒大4 ・しょうゆ少々 ①かぼちゃとにんじんは細めの短冊切りにする。 ②材料をフライパンで炒め、調味料を加える。	16(土) ガスパチャバスタ ・トマト6個・ピーマン2個 ・パプリカ1本・玉ねぎ1/4個(おろしにんにく、オリーブオイル) ・オリーブオイル大2、(※8個)細いパプリカ大200g ミキサーに野菜と調味料をかけ、ペースを作る。	17(日) スペイン風いり卵 ・卵4個・トマト200g ・マヨネーズ、サラダ油 ①トマトは湯むきし、角切りにする。 ②ボールに溶き卵、マヨネーズ、トマト、塩、コショウを合わせてよくかき混ぜる。炒り卵にする。	18(月) 青菜のみそ汁 ・絹豆腐200g ・オクラ10本 ・しょうゆ100g ・えのき50g・みそ50g ①豆腐はひと口大、オクラはゆでて2cmに切る。えのきは2cmに切る。 ②材料をだしで煮、みそを入れる。	19(火) オクラの酢の物 ・オクラ10本 ・ゆでだこ小1本 ・みょうが2個 ・酢・しょうゆ各大1 ①オクラはゆで、小口切り。 ②だこは薄切り、みょうがは小口切りとする。 ③おろし、たこを二杯酢であえ、みょうがを飾る。	20(水) かぼちゃサラダ ・かぼちゃ400g ・塩 ・タルタルソース ①かぼちゃの種とワタをとり、4cm角に切る。 ②塩をふって蒸す。 ③タルタルソースをかける。
21(木) チーズエッグ ・卵4個 ・溶けるチーズ40g ・塩、コショウ ①アルミカップに卵を割り、塩、コショウをして溶けるチーズをのせる。 ②フライパンに水を入れ、①を入れ蒸し焼きにする。	22(金) いもスープ ・じゃがいも150g ・牛乳300ml・水200ml ・コンソメ小1・塩・コショウ ①じゃがいもは電子レンジで串が通るまで加熱し牛乳と合わせておく。 ②コンソメ・塩・コショウで調味し冷やす。	23(土) ムース・ヨーグルト ・バナナ2本・ヨーグルト1/2個 ・オレンジ・キウイ各2個 ・ヨーグルト200g 果物は皮をむいてひと口大に切る。ヨーグルトと合わせて冷やす。	24(日) もみのりサラダ ・レタス100g ・ツナ1缶・焼のり1枚 ・しょうゆ大1・酢大1 ①レタスを一口大にちぎる。 ②①とツナを盛り、焼きのりをかける。しょうゆと酢の合わせたものをかける。	25(月) レタスチャーハン ・ごはん800g ・レタス80g ・焼き豚75g・白ごま ・ごま油3g・しょうゆ 焼き豚は1.5cm角に切る。ごま油でごはんを炒め、焼き豚、レタスを加える。味見してしょうゆを鍋から入れる。いりごまを混ぜる。	26(火) ニラ玉丼 ・ニラ200g・卵8個 ・ベーコン8枚・サラダ油大1 ・しょうゆ小2・マヨネーズ大2 ニラは2cmに切る。ボールに卵を割り入れ、マヨネーズとめんつゆを加えてよく混ぜておく。油をひき、ニラを炒め卵液を加える。	27(水) 枝豆のみそ汁 ・枝豆むきみ200g ・(A) 砂糖・みりん・酒・みそ 各大2 ①耐熱容器に、(A)の調味料を入れ、電子レンジで15秒加熱する。次にゆでた枝豆を漬け込む。 ②1日寝かせる。
28(木) ツナひたし ・ほうれんそう200g ・ツナ80g ・だし小3・砂糖小1 ・醤油小1 ①ほうれんそうをゆで、水気をしぼり、3cmに切る。 ②①に油を切ったツナと調味料をよく混ぜ合わせる。	29(金) 厚揚げのり揚げ ・厚揚げ200g ・のり佃煮40g ①厚揚げは熱湯でさっと茹で、油抜きする。 ②①をオーブントースターで温める程度に焼く。 ③のり佃煮を上のにのせる。	30(土) おにぎり ・ごはん4膳分・ラップ ・青じそ8枚・桜えび大2 ・しょうゆ小1・白ごま ①青じそを細かく刻んで材料を混ぜ合わせ、ごはんに入れて混ぜる。 ②好きな形ににぎる。	31(日) かぼちゃ  冬のイメージが強いが、れっきとした夏の野菜です。	<お知らせ> 2学期の給食は、9/1(月)から始まります。 献立は カレーライス(麦ごはん)、なっばコロッケ、きゅうりともやしの胡麻あえ、新幹線ゼリー、牛乳の予定です☆  お楽しみに♪		

給食だより夏休み号

いよいよ夏休みです。5月のたよりでもお知らせしましたが、毎日元気に活動するために朝ごはんは欠かせません。

夏休みも、「早寝、早起き、朝ごはん」を守って、楽しい夏休みを過ごしてください。



朝ごはん、3つの自覚ましスイッチオン！

毎日、この3つのスイッチがオンになるようにしましょう！



赤色の食品は
からだの自覚まし

黄色の食品は
あたまの自覚まし

緑色の食品は
おなかの自覚まし

全身の体温が上がって、元気に活動することができます。



あたまに栄養が送られるので、勉強に集中できます。



おなかの元気に働き出すので、朝にうんちがでます。



主菜、牛乳

主食

副菜、汁物、果物

主菜は、魚・肉・たまご・豆・まめ製品など、たんぱく質が含まれる、赤色の食品が多い料理です。

主食は、米・パン・めん・シリアルなど炭水化物が含まれる、黄色の食品が多い料理です。

副菜は、ビタミンやミネラルが多く含まれる野菜（緑色の食品）や、いも（黄色の食品）、海藻（赤色の食品）が多い料理です。

- ・豆腐や納豆ならすぐに食べられますよ。
- ・かまぼこやソーセージに焼き目を付けるとよりおいしく食べることができます。
- ・チーズやヨーグルトなどの乳製品も、「からだの自覚ましスイッチ」になります。

- ・おにぎりを作っておきましょう。
- ・パンやお餅があれば、焼いて食べましょう。

忙しい時は
ひと工夫をしましょう☆



- ・きゅうりやレタス、ミニトマトなどは、洗ってそのまま食べられます。
- ・ブロッコリーやキャベツなどは、レンジにかけると温野菜になります。
- ・果物も「おなかの自覚ましスイッチ」になります。どうしても副菜や汁物が無い時は、果物を摂りましょう。

夏休みには、親子で料理をしてみませんか？

5・6年生は、家庭科で調理実習をする機会がありますね。学校で勉強した調理の技術や知識は、おうちでもどんどん使うようにしましょう。料理を作ることは、五感を使うことになるので、脳のトレーニングにもつながります。他の学年の皆さんも、おうちの人と一緒に食事の準備をしたり、おやつを作ったりするといいですね。（→裏面のクッキングカレンダーを是非参考になさってください。）

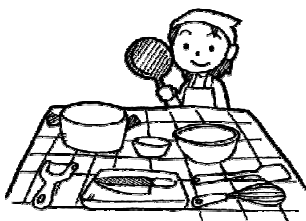
上手に料理をするポイント



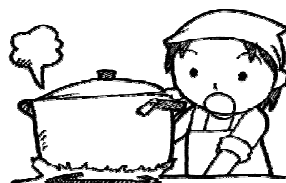
作り方はあらかじめよく読みましょう。作るイメージをもつことが大切です。



石けんでよく手を洗いましょう。身支度もきちんと整えておきましょう。



使う道具、食器を用意しておきましょう。材料と分量も確認しておきましょう。



ガスを使うときには、周りに燃えやすいものを置かないようにします。火のそばを離れないようにしましょう。



包丁の持ち方、材料を押さえる手の位置は安全ですか。