

# 給食だより



## 令和元年度 夏休み号

三田市立清水山給食センター  
三田市立ゆりのき台給食センター



暑い季節になると、冷たいものをたくさん食べたり、飲んだりしがちです。そんな時、気になるのが夏の食生活です。わたしたちの体は、毎日食べたもので作られます。暑い夏を元気に過ごすために、自分の食事を見直し、食欲をそそる食事作りや手作りおやつにチャレンジしてみましょう。

なつ しょくせいかつ

えら

### 夏の食生活、3つのうちどれを選びますか？

◆おうちの人といっしょにチェックしてみてください。  
①②③のうち 何番が一番多いでしょうか？

#### 朝ごはん

- ①朝は食欲がないので、何も食べない
- ②やさしいジュースとドーナツを食べる
- ③ごはんのみそ汁、目玉焼きを作って食べる



#### 昼ごはん

- ①朝ごはんを食べなかったり、少なかったりした分、おなかいっぱい食べる
- ②ファストフードのハンバーガーやポテトフライなどを食べる
- ③そうめんにはムやきゅうりなどの具をプラスして食べる



#### 夕ごはん

- ①食後のデザートにアイスを2こ食べる
- ②ごはんは食べずに、からあげをたくさん食べる
- ③ごはんとうの夏やさいたっぷりのおかずを食べる



#### 生活リズム・夜食

- ①外は暑いので、1日冷房のきいた部屋の中で過ごす
- ②夜おそくまで おきているために、夜食にカップラーメンを食べる
- ③ラジオ体操に参加するなど、毎日体をうごかす



#### 水分補給

- ①のどがカラカラになったら、冷たいジュースを一気のみする
- ②果汁100%のジュースをこまめにのむ
- ③朝起きた時や寝る前、おふろの前後など、のどがかわいていなくても、こまめにお茶をのむ



### ①が多かった人は、夏バテ注意！



食事は1日3回、バランスよく食べることが基本です。甘いものの取りすぎは疲れやすくなります。のどがかわく前に水やお茶などをこまめにとり、適度に体をうごかして汗をかくことも大切です。

### ②が多かった人は、食べすぎの見直し！

砂糖や油の多いものは、高エネルギーなので、食べすぎに気をつけましょう。食事は、ごはんなどの主食を中心に、水分たっぷりの夏やさいをとるようにしましょう。



### ③が多かった人は、この調子！

早寝早起きで規則正しい生活と、適度な運動、バランスのよい食事を心がけ、健康に楽しくすごしましょう。



## 募集

### 食べチャオさんだ！ 絵手紙コンクール

応募期間：  
令和元年7月22日 ~ 9月10日

参加賞あり

#### ◆テーマ

自然豊かな三田の食材を味わう喜びや楽しさと生産者への感謝の気持ちを『絵』と『言葉』で伝えるメッセージ

オリジナルの絵手紙を募集します！（園児は絵だけでもよい）  
※応募用紙は学校園に配布しています。

#### ◆応募対象

三田市立幼稚園の園児  
三田市立小中学校・特別支援学校の児童・生徒



### “食べチャオさんだ！親子で トマト収穫体験” 報告

令和元年6月30日に、三田市香下の中上農園で、19組49名の親子がトマトの収穫を体験しました。この日に収穫したトマトは、7月4日“三田を食べチャオ献立”の『三田の夏野菜カレー』に使用しました。



# レシビ紹介 しょうかい おやつ



夏休みにみんなで  
作ってみよう♪

お月見だんごに  
いかがですか～？

## 母子茶だんごの冷やしぜんざい

\*レシピは、だんご20こ分

- 【材料】
- 〈白だんご〉A  
 しらたま粉 60g  
 水※ 50g
- 〈お茶だんご〉B  
 しらたま粉 60g  
 まっ茶 小さじ1  
 水※ 50g
- 〈かき氷〉  
 氷 お好み量  
 みつ お好み量
- 〈トッピング〉  
 ゆであずき(あんこ) 適量  
 まっ茶 適量
- ※絹ごし豆腐にしてもよい

- 【作り方】
- \*なべにお湯をわかしておく
- ① Aの粉に水を少しずつ入れて、手でよくまぜる。
  - ② 耳たぶくらいのやわらかさになったら、10こにわけてだんごにして、わかした湯にそっと入れる。(だんごがかたい時は、水を少しずつたす。)
  - ③ Bの粉も同じようにだんごにして、わかした湯にそっと入れる。
  - ④ ②と③のだんごが、うき上がってから2分たったら、水にとって冷ます。(ゆで時間は8分くらい)
  - ⑤ だんごの水気をきり、おさらにかき氷を入れ、だんごとあずきをそえ、お好みで、まっ茶やみつをかける。

かき氷の上にだんごをのせると、食べ始めは白玉だんごとして、氷がとけると冷やしぜんざいとして食べられます。

トマト・かぼちゃ  
なす・ピーマンなどを  
入れてもいいね



## ごはんおかず

### コロコロ夏やさいカレー

\*レシピは、4人分

- 【材料】
- 合いびき肉 300g  
 にんにく 1かけ  
 しょうが 1かけ  
 たまねぎ 1/2こ  
 \* オクラ 8本  
 \* ズッキーニ 1本  
 \* パプリカ(赤) 1/2こ  
 オリーブオイル 大さじ2
- 〈調味料〉  
 カレー粉 大さじ1  
 トマトケチャップ 大さじ2  
 ウスターソース 大さじ1  
 酒 大さじ2  
 塩 小さじ1/2～1  
 こしょう 少々

### ポイント

夏やさいのおいしさを楽しもう!!  
やさいは同じ大きさに切るのがいいよ。

- 【作り方】
- ① にんにくとしょうがは、みじん切り、オクラは1cmはば、ほかのやさいは1cmのコロコロに切る。
  - ② オリーブオイルを入れ、にんにく、しょうが、たまねぎをいためる。いい香りがしてきたら、ひき肉を入れてよくいためる。
  - ③ 肉に火が通ったら、Aの調味料を入れて、こげないように弱火でいためる。
  - ④ 味がなじんできたら、残りの夏やさいを入れて全体をまぜ、ふたをして、ごく弱火でにこむ。
  - ⑤ やさいがやわらかくなれば全体をかるくまぜて火をとめる。  
★ あたかいかいごはんのうえにもりつけて、まぜながら食べよう!

## かぼちゃだんご

\*レシピは、4～6人分

- 【材料】
- しらたま粉 150g  
 絹ごし豆腐 100g  
 かぼちゃ(皮なし) 70g  
 水 適量
- 〈たれ〉  
 さとう 50g  
 こい口しょうゆ 大さじ1  
 かたくり粉 大さじ1/2  
 水 50ml
- 【作り方】
- ① かぼちゃはやわらかくなるまで電子レンジで加熱し、つぶしてペースト状にする。
  - ② しらたま粉と①を入れて、よくまぜる。
  - ③ ②に絹ごし豆腐を入れて、耳たぶくらいのやわらかさになるように水を少しずつ加えてまぜる。
  - ④ ③をだんごにし、わかした湯にそっと入れる。うき上がってから2分たったら、水にとって冷ます。
  - ⑤ たれの材料を入れ、だまにならないようによくかきまぜながら、とろみがつくまで中火で加熱する。
  - ⑥ ④のだんごの水気を切り、器にもり、⑤のたれをかける。

## トマトまるごとたきこみごはん

\*レシピは、4人分

- 【材料】
- 米 2合  
 トマト 1こ(200g)  
 だし※ 350ml  
 しょうゆ 大さじ1  
 塩 小さじ1/4  
 細ねぎ 1本
- ※こんぶ 1枚 または かつおだし(顆粒・小さじ1)



- 【作り方】
- ① トマトはへたをとる。
  - ② 炊飯器に洗った米とだし、しょうゆ、塩を入れてさっと混ぜ、トマトを丸ごと入れてたく。
  - ③ たきあがったらトマトをくずすようにまぜる。
  - ④ ちやわんにもりつけて、小口切りの細ねぎをちらす。

## 食育クロスワード

□にあてはまる文字を考えてみよう!  
 ABCDの文字をあてはめると、  
 どんな言葉が出てくるかな?  
 ヒント: 出てくる言葉は、夏休みに  
 気をつけてほしいことだよ!



1	A		4	B
		3	C	
	だ			5
				さ
2	し		く	D

### ★たてのかぎ

- 1 たまねぎを切ると出てくるよ。  
からだ うご じゆまよう
- 3 体を動かす授業。  
しょうりょう
- 4 あさり、ほたて、さざえなどの総称。  
そうしやう
- 5 8月31日は何の日?  
がつ にち なん ひ

### ★よこのかぎ

- 1 待ちに待った〇〇休み。  
やすみ
- 2 計画的に取り組んで、充実した夏休みにしよう。  
じゆりゆう
- 3 めでたい時に食べる魚。  
さかな
- 4 つるは千年〇〇は万年。  
せんねん まんねん

「□□□□のもの」

とりすぎに注意

— 少年新聞社 給食ニュースより —

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

