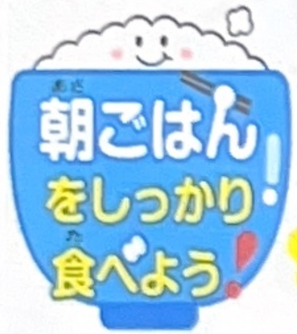
給食だより

～おうちの人といっしょに読みましょう～

令和7年 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

待ちに待った夏休みが始まります。毎日を元気に過ごせるように、早寝早起きを心がけて、食生活にも気を付けてくださいね。
3食しっかりと食べて、元気に夏休みを過ごしましょう。



朝ごはんの効果

朝ごはんを毎日しっかりと食べると、いいことがたくさんあります。

脳 の働きがよくなり、やる気や集中力が高まる

体 温が上がり、運動能力がアップする

休みの日でも心がけよう♪

おなか 排便のリズムが整い、便秘を予防する

朝ラクしても、しっかり朝ごはん！

ラクするコツ！

- 前日に準備をする
- 夕ご飯を多めに作る
- そのまま食べられる食品を使う
- 電子レンジやトースター調理を活用する

炒め物の残りを… → どんぶりに

食欲が出ないときは… → お茶漬けやスープに

ヨーグルトにフルーツをトッピング♪

いろいろな食べ物を食べて、栄養をプラスしましょう!!

具だくさんのみそ汁で栄養たっぷり！

ごはん と おかずみそ汁

【オススメ具材】
豆腐 厚揚げ ごま わかめ
白菜 ねぎ 芋 きのこ など

いつもの朝ごはんにプラス！！

☆納豆にちりめんじゃこ、ねぎ、のり などをプラス

そのままたべられるものもオススメ☆

Let's Cooking!

給食メニューで 朝ラクする♪かんたん朝ごはん

そぼろごはん

<材料>	1人分
とりひき肉	30g
ミックスベジタブル	10g
しょうが	1g
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

◆作り方◆
① 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる
② ラップをかけてレンジで2分30秒加熱する
③ ご飯を入れて混ぜる or ご飯の上にかける

給食では、にんじん、ごぼう、さやいんげんを使っています。
処理のいらないミックスベジタブルにアレンジ！

キムタクごはん

<材料>	1人分
ハム	1枚
キムチ	4g
千切りたくあん	7g
もやし	10g
ごまあぶら	小さじ1/2
（しょうゆ	小さじ1/2）

※しょうゆは最後に味をみて入れてください

◆作り方◆
① ハムは食べやすい大きさにちぎる
② 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる
③ ラップをかけてレンジで1分30秒加熱する
④ ご飯を入れて混ぜる or ご飯の上にかける

給食では豚肉を使っています。
たくあんが大きい場合は切ってください。

ラップ等に包んでおにぎりにして冷凍をしておくと、電子レンジで温めるだけで、すぐに食べることができます。

夏休みにチャレンジ！ 火を使わない かんたんおやつをつくってみよう♪

ジャムでひんやりゼリー

<材料>　1人分

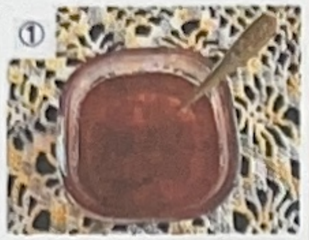
ジャム（写真はいちご）	40g
さとう	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2
お湯	100ml
ゼラチン	2.5g

◆作り方◆

① 耐熱容器にジャム、さとう、沸かしたお湯を入れて混ぜ、レモン汁を入れてさらに混ぜる

② ゼラチンを①に入れて混ぜる

③ ゼラチンが完全に混ざったら容器が冷めるまで待ち、その後、冷蔵庫で冷やし固める



ジャムはお好みのジャムを使ってください。
フルーツをトッピングして食べるのもオススメです☆

ぷるもち！とうふもち　レンジ

<材料>　6こ分

絹ごし豆腐	150g
かたくり粉	大さじ4
さとう	小さじ1
★きなこ	大さじ1
★さとう	大さじ1
★塩	ひとつまみ

◆作り方◆

① 耐熱容器に絹ごし豆腐、さとう、かたくり粉を入れてなめらかになるまで混ぜる

② ふんわりとラップをして、電子レンジで600W1分加熱し、よく混ぜ合わせて再度加熱する

③ ②をねばりが出るまで2~3回繰り返す

④ ★を容器に入れて合わせる。③を冷まして6等分にして丸め、きなこをまぶす

まぜるだけ！炊飯器で台湾カステラ　すいはんき

<材料>

ホットケーキミックス	150g
牛乳	100ml
たまご	4こ
さとう	大さじ6
サラダ油	大さじ1

◆作り方◆

① 炊飯釜に牛乳、たまご、さとう、サラダ油を入れて混ぜる

② ホットケーキミックスを少しずつ入れ、ダマにならないように混ぜる

③ 軽くトントンして空気を抜いたら通常炊飯する

④ 炊き上がったら竹串をさし、液がつかなければ完成
（つく場合はもう一度炊飯）

アレンジしよう！

◆生地にココアや抹茶 大さじ1を入れるとチョコや抹茶味に
◆つぶしたバナナを生地に入れたり、輪切りしたレモンを底に入れたりと、果物を加えても◎

まるめてたのしい♪ もちっとパン　トースター

<材料>　約15こ分

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	200g
ホットケーキミックス	100g

【トッピング】
お好みで、チーズ、ウインナー、ハム、コーン、ツナ、ごま など

◆作り方◆

① 白玉粉と絹ごし豆腐をよく混ぜ合わせる

② ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせ、生地を手でまとめる

③ ピンポン玉くらいの大きさに生地を丸める
＊好きなトッピングをして楽しんでください

④ トレーにアルミホイルをしき、その上に生地を並べてトースターで7分焼く

ほんのり甘い味がします。ジャムやマーガリンをつけて食べてもおいしいです♪　おやつだけでなく、朝ごはんにも◎