



# 8月給食だより

令和2年度  
山梨市教育委員会

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。暑さに負けずに元気な毎日過ごすためにも、早起き早寝で生活リズムをととのえ、3度の食事をしっかり食べましょう。

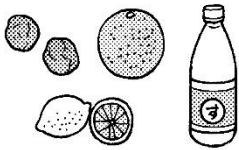
## 給食レシピ紹介

### 夏におすすめの食材

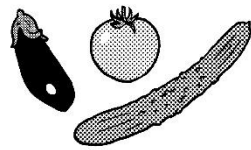
豚肉などに含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。



梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。



トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の働きなどを正常に保つカリウムが含まれます。



基本はバランスのよい食事を心がけよう

### 家族で食事作りをしよう！

家庭で過ごす時間に、家族の食事を親子で作ってみませんか？

メニューを考え、栄養バランスや彩り、盛り付けなども工夫してみましょう。料理作りの体験は、食の自立につながります。



山梨県教育委員会では、ホームページで簡単にできる朝食レシピを紹介しています。「山梨県 食育 朝ごはんレシピ」で検索して下さい。



### 【トマトと卵のスープ】 4人分

- |       |      |   |
|-------|------|---|
| トマト   | 中1個  | 皮を湯むきして角切り<br>角切り<br>小口切り<br>小口切り(5ミリ)<br>割卵してよく溶いておく |
| 玉ねぎ   | 中1個  |   |
| 小口ねぎ  | 1~2本 |   |
| ウィンナー | 4本   |   |
| 卵     | 2個   |   |

- |      |          |                          |
|------|----------|--------------------------|
| 水    | 3カップ     | 片栗粉と水は<br>とろみをつける前によく混ぜる |
| コンソメ | 大さじ1と1/2 |                          |
| 塩    | 小さじ1/4   |                          |
| こしょう | 少々       |                          |
| 片栗粉  | 大さじ1     |                          |
| 水    | 大さじ2     |                          |

### (作り方)

- ①水を沸騰させ、玉ねぎとウィンナーに火を通す。
- ②トマト、コンソメ、塩、こしょうで味を整える。
- ③②に水溶き片栗粉を入れて、煮立たせる。
- ④③に溶いた卵を、少しずつ入れる。
- ⑤卵が固まったら、軽く混ぜて、仕上げに小口ねぎをちらす。

## 調理の工夫をまとめて自由研究

毎日同じように調理していても、手順や食材の変化によって味や出来栄は変わります。そう、調理は科学です。今年の夏休みは例年より短いので、毎日作る食事で自由研究はいかがですか？

### 【トマトの湯むき】

トマトの皮の上部に浅く十字に切り込みを入れる。トマトが浸るくらいの沸騰したお湯に、皮が縮むまで入れる。冷水にとると皮が・・・

### 【片栗粉の役割】

片栗粉を入れたものと、入れないものを作り、様子を見比べることで、その役割を考えてみる。

### 【味を変えてみると？】

コンソメを鶏がらだしにして、わかめとごま油を入れると、洋風から〇〇風が変わった！

