

保健給食部通信

～1学期 6月号～

島原市立第四小学校
保健給食部

みなさん、こんにちは。保健給食部です。
今年度の保健給食部のメンバーを紹介いたします。

部長	宮崎みどり (6-1)	林田 まり (4-1)
	宇土 晋子 (2-1)	太田 香織 (5-1)
	井上 景子 (3-1)	堤 奏 (6-2)

1年間よろしくお願ひします。

コロナ感染予防のため外出もなかなか出来ず、どの家庭も自宅で過ごすことが多くなったのではないのでしょうか？子供たちの家での楽しみと言ったら**美味しいご飯！！** 保護者の方を悩ます毎日のおかず！そこで「**みんなの家のご飯はどんなの？**」 気になりますよね♪
毎日頑張ってる保護者の方へ今回はメンバーの家庭のお勧め料理を紹介したいと思います。

(井上家) 鶏ささみと野菜の簡単南蛮
ベーコンで玉子とじ丼
(堤家) ささみの磯部揚げ
(宇土家) そぼろと野菜のビビンバ
(林田家) 鶏だんご
(太田家) ねばねば三食丼
(宮崎家) 豚丼



どれもとても美味しそうです♪

ポイントは簡単！早くできる！
ボリュームがある！
家計にも優しく！
栄養をしっかりと考えて！
そして愛情たっぷり♡で美味しい！

井上さんちの【鶏ささみと野菜の簡単南蛮】の作り方を紹介したいと思います。

(作り方) ①漬けだしを作る

めんつゆ(濃縮の場合は水を入れる) 100cc

酢 50～100cc

好んで鷹の爪も入れます

②野菜(玉ねぎ、ピーマン、パプリカ)は5mm～1cmくらいの千切りにしフライパンで軽く炒めます。そしてそのまま①に漬けます

③鶏ささみ(5本)は3枚くらいのそぎ切りにし薄く片栗粉をまぶしフライパンで焼き

①に漬けます

④1時間ほど浸しておくとも味も落ち着き出来上がりです。

今からの時期はズッキーニ、オクラを素揚げして入れても美味しいです♪

★夏休みには、我が家のレシピを募集する予定です。ご家庭のおすすめ料理、自慢のレシピをお待ちしています



堤さんちの【ささみの磯辺揚げ】を紹介したいと思います。



- (作り方) ①鶏ささみは筋をとって食べやすい大きさに切ります。
②小麦粉、青のり、マヨネーズ、水を入れて混ぜて衣を作ります。
③①に②をつけて油で揚げます。
④出来上がりに塩をかけます。

宇土さんちの【そばろと野菜のビビンバ(2人分)】を紹介したいと思います。

- (材料) 合挽肉…150g さとう・ごま油・中華だし・みりん…各小さじ1
にら…2束 塩・こしょう…少々
えのきたけ…1袋
にんじん…半分
小松菜(ほうれん草)…2束



- (作り方) ①合挽肉をしょうが、にんにくと一緒に炒めます。塩・こしょうで味を調えます。
(一旦別容器にとっておきます。)
②小松菜、にらを2~3cmのざく切り、にんじんは短冊切り、えのきたけを3等分に切ります。
③火が通りにくい順に加え、炒めていきます。
④火が通ったら、タレを加えてさっと火を通します。
⑤ご飯にのせて出来上がりです。

仕上げに温泉たまごをのせてもおいしいです。辛いのが好きな方は豆板醤を加えてください♪

林田さんちの【とり団子】を紹介したいと思います。



- (作り方) 鶏ひき肉300g、えのきたけ大2袋(1cm幅に切る)、とき卵1個、塩小さじ1/2、すりおろししょうが小さじ1をポリ袋に入れて混ぜます。

ポリ袋に入れて混ぜ合わせるだけでできるのでスープや鍋におすすめです♪

太田さんちの【ねばねばの三食丼】を紹介したいと思います。

- (材料) ご飯…1杯 刻みのり…適量
納豆…1パック めんつゆ…適量
おくら…1~2本
長いも…4cm
しらす干し…適量



- (作り方) ①長いもはすりおろして、おくらは輪切りにし、沸騰したお湯に30秒入れ、ザルにあげて水切りをします。(ねばねばが増します。)納豆はタレと混ぜておきます。
②ごはんにかけて、しらす干し、刻みのりをのせてめんつゆをかけてできあがりです。

免疫力強化と夏バテ対策にぴったりのメニューです♪

宮崎さんちの【豚丼】を紹介したいと思います。

(材料) 豚肉(バラ)…1パック
砂糖・酒・しょうゆ…適量
たまねぎ(うす切り)…1~2個
人参(せん切り)…1本
油…適量
ご飯…適量

(作り方) ①豚バラ肉を一口サイズに切って炒め、砂糖、酒を入れ、たまねぎ、人参を入れて炒めます。ふたをして蒸し煮にします。
②火が通ったら、しょうゆを入れて味を調えます。



お好みで、卵でとじてもおいしいです。ポイントは水を入れず、野菜の水分で蒸すことです♪

井上さんちの【ベーコンで玉子とし丼】を紹介したいと思います。

(材料) ごはん…2杯(400g) 水…120~150cc
ベーコン…200g しょうゆ…適量
卵…3個(溶いておく)
たまねぎ…小1個
えのきたけ…1/2袋

(作り方) ①フライパンに油を少し入れてたまねぎ、ベーコン、えのきたけの順で一緒に入れて炒めます。
②水を入れて煮立たせます。
③しょうゆを入れて味をつけます。卵を入れるので、少し濃いめの味付けにします。
④溶き卵を入れて、フライパンのふたをして蒸し煮にします。
⑤ご飯の上にのせて出来上がりです。



お好みでねぎや一味唐辛子をかけてもおいしいです♪

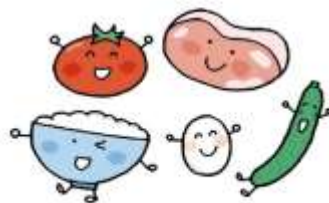
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。