

保健給食部通信～1学期号～

令和5年7月20日
島原市立第四小学校
保健給食部

皆さん、こんにちは。保健給食部です。

いよいよ夏休みがやってきました！子供にとっては楽しい夏休みですが、大人にとっては・・・。

この暑い夏を元気に過ごせるよう今年度の給食部員さんに夏に負けない対策を教えてくださいました♪

今年度の給食部員さんです。

部長 宮崎みどり

1-1 石橋美穂

2-1 川口礼子

3-1 大平薫枝

4-1 森本真美

5-1 宮崎御生

6-1 林田まり



一年間よろしくお願いします。

熱中症対策どうしてる？

・必ず朝ごはんは食べさせる！しっかり睡眠をとる！

・息子が一度熱中症にかかったので水分はこまめにとるように言っている。

子供のことを気にかけていたらつい自分のこと忘れてませんか？スポーツの応援時は親も対策を！



食中毒対策どうしてる？

夏休み毎日子供たちのお昼ごはんの準備大変ですよね？お弁当作って置いておくのも心配。

作っていかれる方は皆さん冷ましてから冷蔵庫に入れておくとのこと。

お弁当作って仕事まで時間がな～い！というときはお弁当箱の下にアイスノンや保冷剤を置いて冷ますといいですよ♪



夏にお勧めの我が家のメニューは？

・豆腐の上に納豆・山芋・オクラなどねばねば系をのせて食べると美味しいです！

・ショウガをたっぷり入れた鶏そぼろと入り卵の二色丼！お勧めです！

・酢の物をよく作ります！たまに贅沢して梨を入れるとみんな喜びます♪



キムチチャーハン 子どもたちが大好きな給食に出る「キムチチャーハン」の作り方を紹介します！

★材料（4人分）

米…320g

ぶた肉…60g

白菜キムチ…60g

にんじん…40g

ピーマン…30g

酒…小さじ1

塩…2g

薄口しょうゆ…小さじ1

ごま…5g

★作り方

①米は洗って水につけて炊いておく。

②白菜キムチは食べやすい大きさに切り、にんじん、ピーマンは短めの千切りにする。

③鍋に豚肉を入れいため、にんじんを入れ火が通ったら、キムチ、調味料を入れ、ピーマン、ごまを入れて炒める。

④炊きあがったごはん③を入れて混ぜ込む。



今年も「我が家のレシピ」「我が家の悩み」大募集！！今年もホームページに「我が家のレシピ」を紹介します！ご家庭で作られているおすすめのレシピがありましたらぜひご紹介ください♪我が家の悩みは匿名で紹介します。保健給食部があなたの悩みに答えます♪8月9日(水)までに提出をお願いします。

我が家のレシピ

料理名

保護者名（児童名）

材料	人分	分量	作り方



我が家の悩み大募集

