

8月給食だより

栃本市マスコット
キャラクター
「とち介」



栃本市立西方小学校
給食共同調理場



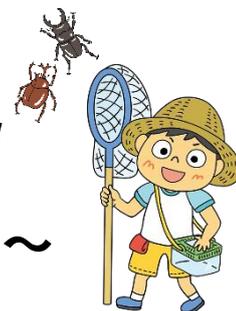
じめじめとした湿度の高い日が続く、太陽の日差しが恋しく感じられます。梅雨が続いていますが、もうすぐ夏休みが始まります。たくさん遊んで、たくさん食べて、しっかり休息をとりながら、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。

また、9月には運動会があり、新学期が始まると運動会の練習が続きます。体力が著しく落ちてしまうことのないように、規則正しい生活を心掛けましょう。



夏休み中もバランスのとれた食事を!

～給食のメニューを作ってみよう～



夏野菜カレーライス

【材料・4人分】

お米	4人分	なす	40g
豚こま肉	80g	かぼちゃ	80g
おろしにんにく	2g	ズッキーニ	40g
おろししょうが	2g	ピーマン	20g
にんじん	40g	おろしりんご	12g
たまねぎ	160g	ケチャップ	12g
水	360g	ウスターソース	4g
トマト	40g	カレールウ	60g

保護者のみなさまへ

親子で食事作りを!

夏の楽しい思い出に時間のある時には、親子で昼食や夕食を作ってみてはいかがでしょうか? 料理作りの体験は、食の自立にもつながります。お子さまと一緒にメニューを決め、栄養のバランスや味つけなども一緒に考えましょう。

【作り方】

- ① 野菜の下準備をする。にんじん、なす、かぼちゃ、ズッキーニはいちょう切り、たまねぎは薄くスライス、ピーマンは1cm角、トマトは湯むき(切り込みを入れてさっとゆでたら皮をむく)し角切りに切る。
- ② 熱した鍋に油をしき、おろしにんにく、おろししょうが、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ④ 水を入れてにんじん、たまねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、ピーマンの順に入れて煮る。
- ⑥ おろしりんご、ケチャップ、ウスターソース、カレールウを加えて15～20分ほど煮込む。
- ⑦ 炊いたごはんと一緒にもりつけをしたらできあがり。



8月4日ははしの日

はしの持ち方を見直して、はしを正しく持ちましょう!

上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。
下のはしは、親指の付け根とくすり指のつめの横におきます。
中指は、はしとはしの間に入ります。

