

給食だより

令和7年度
白沢地区小中学校
夏休み号



これから、夏休みが始まります。楽しく過ごすためにも、感染予防や体調管理をしっかりと維持していきましょう。

白沢中学校での人気メニューのレシピをご家庭でもチャレンジしてみてくださいね。

さばのカレー醤油焼き

- 《 材料 》 5人分
- ・さば(40g~50g) 5切
 - ・醤油 小さじ1
 - ・みりん 25g
 - ・三温糖 適量
 - ・カレー粉 2.5g (お好みで)

- ①調味料を「」計量する。
 - ②さばをナイロン袋に入れ、①の調味料も入れる。
 - ③②を冷蔵庫へ30分入れる。
 - ④オーブンで焼く。
(170℃15分ぐらい)
- 焼き加減は、様子を見て確認。



★カレー粉の量で辛さを調節できるよ



豚肉とじゃがいもの旨煮

- 《 材料 》 5人分
- ・豚肉 100g
 - ・じゃがいも(乱切り) 200g
 - ・人参(いちょう切り) 50g
 - ・いんげん 25g
 - ・しょうが 5g
 - ・料理酒 小さじ1
 - ・醤油 大さじ1
 - ・黒糖(黒砂糖) 8g
 - ・水 適量

- ①じゃがいも、人参の皮を剥き、乱切りやいちょう切り、いんげんは、3cmぐらいに切る。
- ②いんげんを茹でておく。
(冷凍いんげんの場合は、そのままでも可。)
- ③豚肉、しょうが、料理酒を鍋に入れ、炒める。
- ④③にじゃがいも、人参を入れ、具が浸るぐらいに水を入れて煮る。
- ⑤じゃがいも、人参がある程度柔らかくなったら、醤油と黒糖を入れて煮る。
- ⑥②のいんげんを⑤に入れて混ぜる



★黒糖の代わりに三温糖や上白糖でもおいしくできますよ。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みもうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。



1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食することで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。



好き嫌いなく、
しっかり食べる

夏の旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。