



8月の給食だより

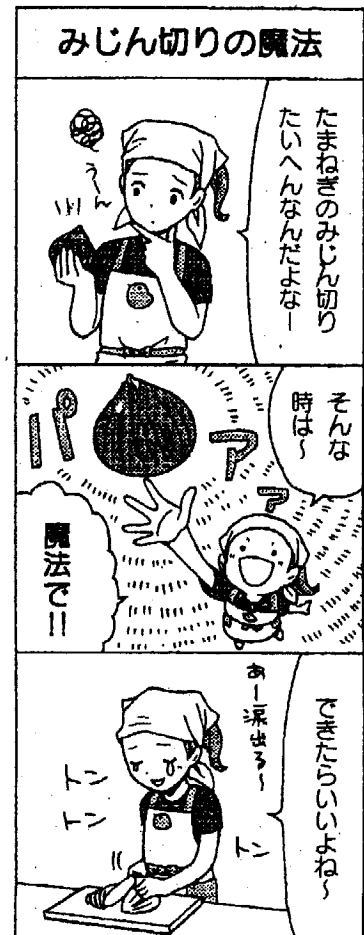
2020.8.25
藤沢市立長後小学校

時間を有効に活用して、ぜひいろいろなことに挑戦してみてください。しっかりと計画を立てて準備から実践、後片付けまでをおこないましょう。

家族や自分の 昼ごはんを つくってみよう!



計画を立てて昼ごはんをつくってみましょう。献立は栄養バランスや味つけ、彩り、家族の好みなども考えて決めます。必要な材料や手順、使う調理器具などを確認して、事前に準備します。調理をする時は衛生面に注意して、けががないように安全に気をつけて行うことが大切です。家族も自分も楽しく食べられるように、献立や盛りつけなどを工夫してみましょう。



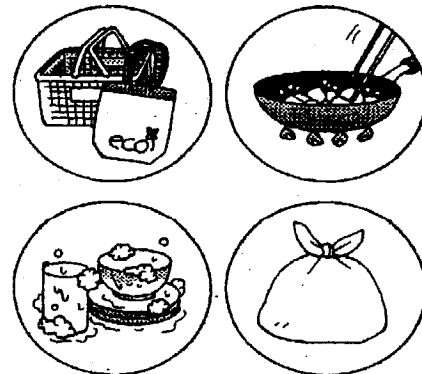
できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・ 買い物をする
- ・ 食事をつくる
- ・ 使った食器や調理器具を片づける
- ・ ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり返り、さらによりよい方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。

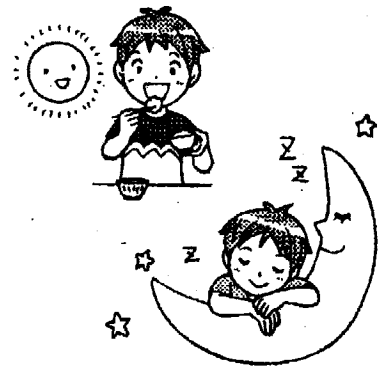


規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？

朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



つくってみよう給食料理♪

ミネストローネ(4人分)

油	小さじ1/2
ベーコン	1枚
にんにく・セロリ	少々
鶏こま肉	150g
にんじん	1/3本
たまねぎ	中1個
じゃがいも	1個
ホールトマト(カット)	1/3缶
さとう	小さじ1/2
しお	小さじ1弱
こしょう	少々
ささがきチーズ	10g
シェルマカロニ	50g
グリーンピース	25g
スープ	500cc

- ①ベーコン…1cm短冊切り
にんにく・セロリ…みじん切り
にんじん・たまねぎ・じゃがいも…小さい角切り
- ②マカロニは固めにゆでる
- ③油でベーコンを炒め、
にんにく・セロリ・鶏肉を加えさらに炒める
- ④にんじん・たまねぎ・じゃがいもを加え
混ぜ合わせたらスープを加えて煮る
- ⑤煮えたらしお・こしょうで調味し、
チーズ・ホールトマト・マカロニ
グリーンピースを加え仕上げる

*学校ではスープはガラ(骨)でとります
市販の場合は塩分を加減してください

ドライカレー(4人分)

米	3合
バター	15g
油	小さじ2
しょうが	少々
にんにく	少々
豚挽き肉	300g
たまねぎ	中3個
にんじん	小さじ1
カレー粉	中1本
溶けるチーズ	40g
レーズン	20g
塩	小さじ1
トマトピューレ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1
小麦粉	大さじ1
パセリ	少々

- ①米は普通に炊き、バターをいれてほぐす
- ②しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじんは
みじん切りにする
レーズンはお湯で柔らかくして粗く刻み
パセリはみじん切り
- ③油でしょうが・にんにくを炒め、
玉ねぎを入れてよく炒める
- ④にんじん・豚肉を入れてよく炒め、
カレー粉を加える
- ⑤レーズン・チーズを入れ、
調味料を加えてよく煮込む
- ⑥小麦粉をふり入れてさらに煮込み、
パセリを入れてしあげる

*チーズは粉チーズでもOKです