



# もぐもぐだより

令和4年6月30日  
柏市立松葉第一小学校

真夏のような暑い日が続いています。暑いと冷たいものに手がのびてしまいがちです。また、湿度も高いこの時期は食欲も落ちやすく、そうめんなどのかんたんで食べやすいものが続くこともあるのではないのでしょうか？体力が奪われやすい時こそ、3食しっかり食べて力をつけたいですね。



## 夏の食生活に気をつけよう

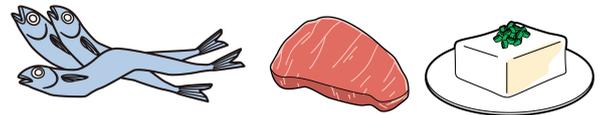
### 1. 朝・昼・夕、3度の食事をしっかりとりましょう。

基本は1日3回の食事です。生活のリズムを作ることが大切です。



### 2. 肉・魚・大豆や大豆製品をたっぷりとりましょう。

体の成長に欠かせない、たんぱく質がたくさんふくまれています。



### 3. 野菜・果物をたっぷりとりましょう。

体の調子を整える、ビタミンがたっぷりです。トマト、ピーマン、かぼちゃなど、季節のものを中心に食べましょう。



### 4. 冷たい飲み物・食べ物のとりすぎに気をつけましょう。

冷たいもののとりすぎは夏バテの原因になります。冷たいものはほどほどにしましょう。



## 夏におすすめ！給食レシピ

キムチチャーハン	1人分 (g)	4人分 (g)
米	55	220g (約1.5合)
しょうゆ (ごはん用)	0.35	小さじ1/3
料理酒 (ごはん用)	0.3	小さじ1/3
サラダ油 (ごはん用)	1	小さじ1
サラダ油 (炒め油)	0.8	適宜
豚もも肉 (食べやすい大きさに切る)	18	72g
料理酒 (肉の下味)	0.7	下味
しょうゆ (肉の下味)	0.5	下味
にんにく (みじん切り)	0.54	1片
しょうが (みじん切り)	0.5	1片
ねぎ (みじん切り)	25	100g
はくさい キムチ	13	52g
しょうゆ	2	小さじ1.5
食塩	0.2	少々
こしょう	0.02	少々
きび砂糖 (または上白糖)	0.7	小さじ1
ごま油	0.15	少々

注意点：分量は目安です。ご家庭で作りやすい分量に調整してください。

1. 米にしょうゆ、酒、サラダ油を加え、ごはんを炊く。
2. 油を熱し、にんにく・しょうがを加えて香りが出たら、肉を加えて炒める。
3. ねぎ、キムチを加え、炒める。この時、砂糖を少し加えて炒めると良い。
4. 調味料類を加えて炒め、味を調える。ごま油は最後に加える。
5. 出来上がった具とごはんをまぜる。

キムチの酸味と辛みがごはんによく合う、松一小大人気メニューです。具を炒めて、ごはんと混ぜるだけなので、簡単に作ることができます！

