



令和5年7月13日

(毎月19日は食育の日)

佐世保市立黒島小中学校

栄養教諭

低学年のみなさんはおうちの人と一緒に読みましょう！

梅雨がまだ明けず、じめじめとした天気が続いています。こんなときこそ、免疫力を高める食材を食べて、夏本番に備えましょう！

今回は、給食の中でも人気のメニューを紹介します！分量は作りやすい人数分で計算しています。

ミンチ納豆

【材料（切り方）】	分量（4人分）】	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> • 合いびき肉 • おろししょうが • ひきわり納豆 • ねぎ（小口切り） • 油 • みりん • 砂糖 • こいロしょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 100g 小さじ1/2 80g 15g 適量 小さじ1 大さじ1 大さじ1 	<ol style="list-style-type: none"> 1. フライパンに油を熱し、合いびき肉・しょうがを炒める。 2. ひきわり納豆を加えて、さらによく炒める。 3. みりん・砂糖・こいロしょうゆで味付けをし、仕上げにねぎを加える。



キムチチャーハン

【材料（切り方）】	分量（5人分）】	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> • 精白米 • 豚肉（一口大） • にんじん（せん切り） • 白菜キムチ（一口大） • 油 • 塩 • うすロしょうゆ • 料理酒 	<ul style="list-style-type: none"> 2合 200g 50g 100g 小さじ1 少々 小さじ2 小さじ1 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ごはんを炊く。 2. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 3. 肉に火が通ったら、にんじん、ピーマン、白菜キムチの順に炒める。 4. 塩・うすロしょうゆ・料理酒で味を調える。 5. ごはんを加えて炒め、混ぜ合わせる。 <p>※市販のキムチはメーカーによって味が異なります。調味料は味を見ながら加減してください。</p>



～免疫力を高める食材～

- ★ヨーグルト・納豆・キムチなどの発酵食品
- ★大豆
- ★豆腐・厚揚げなどの大豆製品
- ★小松菜・ほうれん草・にんじん・ピーマンなどのビタミン豊富な野菜類
- ★わかめ・ひじきなどの海そう類
- ★ごま・ピーナッツなどの種実類