

# \* 給食だより \*

平成30年7月  
佐世保市立赤崎小学校

梅雨明けが待ち遠しい季節です。3週間後には楽しい夏休みが待っています。栄養・運動・休養のバランスのよい生活を心がけ、暑さに負けない元気な夏を過ごしましょう。

## 7月の献立紹介「チャーシャン豆腐家常豆腐」【材料 4人分】

7月17日の  
献立です。

豚肉…100g  
A { 酒…3g (小さじ1/2)  
こい口しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
にんにく…少々  
しょうが…少々  
厚揚げ…400g (2丁)  
たまねぎ…200g (1個)  
にんじん…80g (1/2本)  
しめじ…30g (1/3パック)  
いんげん…50g  
油…適量  
水…30g  
B { 砂糖…5g (小さじ2弱)  
こい口しょうゆ…20g (大さじ1強)  
赤みそ…20g (大さじ1強)  
酒…12g (小さじ2強)  
豆板醤…お好みで  
片栗粉…5g (小さじ1)

中国の四川という地方の家庭料理です。厚揚げと豚肉、香辛料を使い、みそ炒めにしたものです。味付けはマーボー豆腐に似ています。

厚揚げと豚肉があれば、あとはご家庭にある野菜を使って簡単につくることができます。赤みそがなかったら、麦みそや米みそを使ってもおいしく仕上がりますよ。豆板醤はお好みで調整してください。

暑い時期に食欲のわく一品です。ぜひおうちでも作ってみませんか。

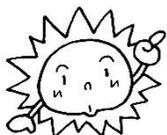
### 【作り方】

1. 豚肉は一口大、にんにくはみじん切りにし、Aで下味をつけておく。
2. しょうがはみじん切り、厚揚げは一口大、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、いんげんは斜め3cm幅に切っておく。しめじはほぐしておく。
3. 油を熱し、下味をつけた豚肉、しょうがを入れて炒める。
4. たまねぎ・にんじん・しめじを加えてさらに炒め、水・厚揚げ・Bを加えて煮込む。
5. 厚揚げに味がしみたら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
6. いんげんを加えて、いんげんに火が通ったらできあがり。

# 夏の食生活を見直して、元気に過ごそう！

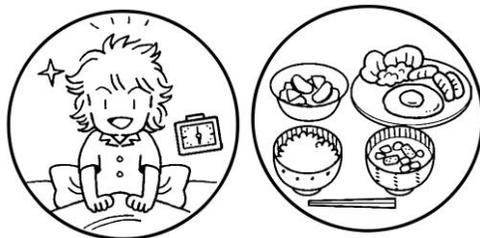
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを考えてみましょう。

## 元気ポイント1



### まずは早起き&朝ごはん

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはん抜きでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムが崩れるので注意しましょう。



## 元気ポイント2



### 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。一方、外遊びや運動のときには事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

## 元気ポイント3



### 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

※7月3日(火)から9日(月)は「スマイル週間」です。

おうちでも早起き&朝ごはんを意識してみましょう。

また、朝ごはんには、黄(パン・ごはん・めん)、赤(卵・肉・魚)、緑(野菜・果物)の食べ物がそろっているでしょうか？  
ぜひ、家族でチェックしてみてくださいね。

