

きゅうしょく通信

いただきます！



津山市立草加部学校食育センター

令和4年7月号

梅雨になり、蒸し暑い日が続いています。疲れがでたり、食欲がなくなったりする季節ですが、十分に睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけて体調管理をしましょう。



今月のイチオシ！

給食メニュー

★夏休みのお昼ごはんに作ってみよう！

トマトソーススパゲティ



材料(4人分)

作り方

- スパゲティ(乾)・・・400g
- ベーコン・・・40g
- 鶏こま切れ肉・・・100g
- にんじん・・・40g
- エリンギ・・・40g
- たまねぎ・・・240g
- いんげん・・・40g
- サラダ油・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・少々
- トマト水煮缶・・・200g
- トマトケチャップ・・・大さじ3
- ウスターソース・・・小さじ1
- コンソメ(顆粒)・・・小さじ2強
- 塩・こしょう・・・少々
- 砂糖・・・小さじ1

- ①ベーコンは短冊切りにする。
- ②にんじん、エリンギは短冊切り、たまねぎはうす切り、いんげんは1cmの長さに切る。
- ③フライパンに油を熱しおろしにんにくを炒め、香りが出てきたら①と鶏肉を炒め、色が変わったら②を加えしんなりするまで炒める。
- ④Aを加え、蓋をして弱火で15分程度煮る。
- ⑤スパゲティをゆでる。
- ⑥器に⑤と④を盛りつける。



※家庭で作りやすいようにアレンジしています



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

生のトマトで作っても
おいしいよ♪



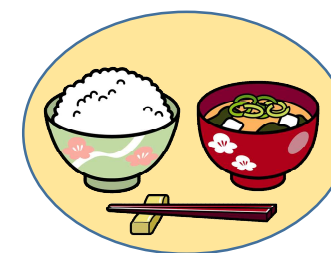
あさ 朝ごはんをステップアップしよう！(その3)

6月号で、主食に加えておかずやみそ汁など、「食べやすいものを1品プラスして食べよう！」と紹介しました。みなさん食べていますか？

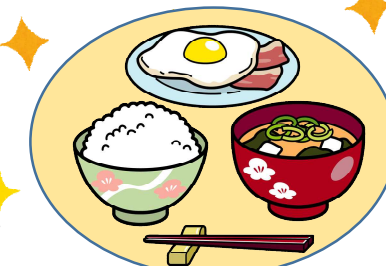
今月から、さらにもう1品追加してみましょう。主食・主菜・副菜がそろって、栄養バランスのよい朝ごはんのできあがりです！しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しよう！



ステップアップ！



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるものや、電子レンジで調理できるものを準備しておくといいね！



主食	主菜	副菜	果物
 ごはん 食パン バターロール シリアル うどん	 たまご 豆腐 ちくわ ハム ウインナー なっとう ちりめんじゃこ	 コーン缶 トマト きゅうり キャベツ レタス 乾燥わかめ	 みかん いちご バナナ 牛乳 ヨーグルト チーズ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなる夏休みに、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか。おうちの人と相談し、できるところから始めてみましょう。

お手伝い例

 買い物に行く	 食器の準備・後片付け	 野菜を洗う・皮をむく	 ご飯を炊く	 料理を盛り付ける
------------	----------------	----------------	-----------	--------------