

もぐぱっ食通信



戸島学校食育センターだより
令和4年7月 Vol. 3

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
- 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、色がかわったら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



生のトマトで作ってもおいしいよ♪



津山市食育推進キャラクター「しよたん」

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

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

