



8月給食だより

令和2年 8月
坂井市立三国学校給食センター

おすすめ 給食レシピ

とりにく しお こうじ や 鶏肉の塩麹焼き

いよいよ、夏休みですね。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすく食事を冷たい麺だけで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べ、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に2学期をむかえましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

① 朝ごはんを必ず食べましょう！

〇1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。



〇朝ごはんをぬくと、熱中症になりやすくなります。

② 夏野菜をしっかり食べましょう！

〇ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
〇夏が旬の野菜や果物には、



体を冷やす効果があります。

③ こまめに水分をとりましょう！

〇水やお茶をこまめに飲みましょう。
〇汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料などで塩分も一緒にとるよう



にしましょう。

④ 冷たい物は、ほどほどに！

〇アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。



水分のとり方3択クイズ

Q 汗をかいていないときは、何を飲めばよい？

① 水やお茶



② スポーツドリンク



③ 炭酸飲料



① 水やお茶
② スポーツドリンク
③ 炭酸飲料
④ ジュース
⑤ アイス
⑥ 冷たい物

材料

4人分

鶏もも肉	2枚 (400~600g)
塩	少々 (0.8g)
酒	小さじ2 (10g)
みりん	小さじ1 (6g)
塩麹	大さじ1 (約20g)

作り方

- 鶏もも肉1枚を半分に切る。身の厚い部分は、観音開きにして厚さを均一にする。
- 調味料を混ぜ合わせ、①の鶏肉につけて、30分以上冷蔵庫でねかせる。
- フライパンに油をひいて、②の鶏肉を中火で両面を焼く。(片面約7分ずつ)



* 鶏もも肉を鯖などの魚にかえてもおいしいですよ！

きりぼし だいこん いた もの 切干大根の炒め物

材料

4人分

豚肉	100g
酒	小さじ1 (5g)
にんにく	少々
ごま油	小さじ1 (4g)
きりぼしだいこん	30g
にんじん	50g(中1/4本)
砂糖	小さじ2 (6g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)
酢	小さじ1 (6g)

作り方

- 豚肉を3cm幅くらいに切り、酒をふっておく。
- にんにくはみじん切り。切干大根はもみ洗い後、かぶるくらいの水またはぬるま湯に20分くらい浸漬しざく切りにする。にんじんはせんぎ。
- フライパンにごま油をひき、にんにくを入れて火をつける。
- にんにくの香りが出てきたら、①の豚肉を炒める。
- 豚肉が炒まったら、にんじん・切干大根を順に加えて炒める。
- 調味料を加えて味をととのえる。



