

7月給食だより



香川県立香川東部支援学校



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロ

口したり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてし

まいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心

かけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



主食・主菜・副菜をそろえた食事を



冷たい物のとり過ぎに気をつける



こまめな水分補給を心がける



レシピ紹介

～あんかけそばの三色丼～

鶏そばろにとろみをつけてあんかけにすると具材とごはんがまとまります。また、あらかじめ鶏そばろあんを作り、冷やしておくとし暑くて食欲の落ちた時でも食べやすいです。夏休み中のお昼ごはんはいかがですか。

材料と分量 (4人分)

・米	2合
・鶏ひき肉	300g
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ2
・水	50cc
・塩	少々
・片栗粉	小さじ1
・たまご	4個
・小松菜	1束

作り方

- ① 米を炊く。
- ② 鍋の中でAを全て混ぜ合わせ、火にかける。ひき肉に火が通るまでよく混ぜながら煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ フライパンで炒り卵を作る。
- ④ 小松菜は茹でてから細かく切る。
- ⑤ 炊けたごはん②③④をのせてできあがり。

そばろあんは豚ひき肉でもできますが、鶏の方が脂が少なく、冷めてもおいしいです。作り置きにもおすすめです。