



もりもりつつしん

令和8年
7月号



給食センター
キャラクター
もりもりくん

いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、暑い夏を元気に過ごすためには、「規則正しい生活リズム」と「バランスのよい食事」が何より大切です。生活リズムや食事バランスが崩れてしまうと、熱中症や夏バテになり、体調を崩しやすくなります。生活リズムと食事バランスに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。食事のお手伝いについて、できそうなことをまとめました。ほかにもどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

給食の人気献立を家で作りやすいレシピにしました。包丁、火を使うので大人の人と一緒に作りましょう。



テーブルをきれいにする



おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ



ごはんをよそう



焼鳥丼 ~4人分~



- 鶏肉 200g
- 玉ねぎ 1こ
- おろししょうが 少々
- こいくちしょうゆ 約大さじ1と1/2
- さとう 約小さじ2
- みりん 約大さじ1



- 酒 約小さじ1
- でんぷん 約小さじ1/2
- 水 約大さじ1
- 炒め用油 少々
- ごはん 好きな量



★ 作り方 ★

①玉ねぎの皮をむいて、半分に切って、うすく切ります。鶏肉は食べやすい大きさに切ります。



- ②おろししょうがを準備します。チューブでもOKです。
- ③でんぷんと水を混ぜ合わせます。
- ④フライパンにしょうが、油を入れて火をつけます。

⑤油があたたまったら、鶏肉、酒を入れて、鶏肉に火が通るまで炒めます。



- ⑥玉ねぎを入れて炒めます。
- ⑦玉ねぎが透明になってきたら、こいくちしょうゆ、さとう、みりんを入れ炒めます。
- ⑧火を止めて③を入れて混ぜます。
- ⑨火をつけてとろみがつけば完成です。あたたかいごはんの上のせて食べましょう!