



# 給食だより 夏休み号

市川市立二俣小学校



夏休みが始まります。

9月に元気に学校生活をスタートできるよう、休み中も生活リズムに気をつけて過ごしましょう。特に、1日3食 食べることに、冷たい物の飲みすぎ・食べすぎに注意することが大切です。



1日3食をきちんと食べる

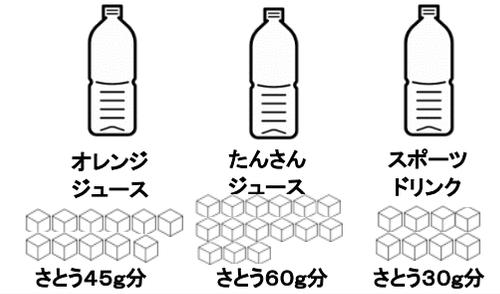


冷たいものとりすぎに注意

## ◎清涼飲料水に含まれる糖分の量

暑くなると、ついゴクゴクと飲みやすい清涼飲料水ですが、さっぱりとした甘さでも糖分が多く含まれているものもあります。一度に多く飲みすぎないように、コップに分けて飲む、水分補給には麦茶を飲むなど、飲みすぎに気をつける工夫をしましょう。

●500mlペットボトル1本あたり



## ～給食レシピの紹介～

前回に続き、給食ポストにレシピのリクエストがあったメニューです。

### ☆じゃがいものシャキシャキサラダ

<材料> 5人分

- じゃがいも 140g
- にんじん 20g
- きゅうり 30g
- ツナ 15g
- ひじき水煮 10g
- 油 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 砂糖 大さじ1
- 玉ねぎすりおろし 小さじ1
- レモン汁 小さじ1



<作り方>

- ドレッシングの材料を合わせる。(レンジ等で加熱するとまろやかになります)
- じゃがいもは2mmくらいの千切りにして、沸かしたお湯でさっと茹でる。流水にさらす。
- にんじんも千切りにして茹でる。
- きゅうりは千切りにして塩をふる。
- 水気を切った材料とドレッシングをあえる。

### ☆ハンバーグ(トマトソース)

<材料> 5人分

- 豚挽肉 150g
- 鶏挽肉 130g
- 生パン粉 25g
- 卵 15g
- 玉ねぎ 100g
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- 炒め油 適宜
- ナツメグ 少々
- オールスパイス 少々
- ホールトマト 50g
- トマトケチャップ 35g
- 赤ワイン 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/3
- 塩 ひとつまみ

<作り方>

- 玉ねぎはみじん切りにし、よく炒めて塩こしょうで味付けする。よく冷ましておく。
- 肉をよく練り、オールスパイスまでの材料を全て加えて混ぜ合わせる。
- 5等分して小判型に成型し、フライパンまたはオーブンで焼く。
- ホールトマトは実をつぶし、調味料を合わせて煮込むかレンジで加熱して、ソースを作る。
- 焼き上がったハンバーグにソースをかける。

「できればレストランみたいなハンバーグ(ソースつき)で!」とのリクエストでした☆



### ☆バナナおからドーナッツ

<材料> 5人分

- バナナ 60g
- おから 45g
- 豆乳 45g
- 砂糖 23g
- 米粉 60g
- ベーキングパウダー 3g
- 揚げ油 適宜
- グラニュー糖 5g

<作り方>

- 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。
- おからはほぐして豆乳と混ぜ合わせる。砂糖を加えて混ぜる。
- バナナは薄切りにしてフォークなどでつぶし、②に加え混ぜる。
- ①の粉を加えて、よく混ぜる。
- 生地を10個に丸め、165~170℃の油で揚げる。
- グラニュー糖をまぶす。

### ☆2色揚げパン

<材料> 5人分

- コッペパン 5個
- きなこ
- グラニュー糖
- 塩
- ミルクココア
- 揚げ油 適宜

<作り方>

- きなこ、グラニュー糖、塩を混ぜ合わせる。
- コッペパンを油で揚げる。(軽く混ぜて、表面がカリッとする程度まで。)
- 揚げ上がったパンを斜め半分にカットし、ひとつにきなこ、もうひとつにココアをまぶす。(ココアは、ドリンク用の砂糖・ミルクが入ったものを使いやすいです。)

### ☆チョコレートケーキ

<材料> 作りやすい量

- 小麦粉 60g
- 上新粉 25g
- ココア 15g
- ベーキングパウダー 5g
- バター 20g
- 油 30g
- 砂糖 50g
- 卵 50g
- おから 65g
- チョコレート 65g
- 粉砂糖 適宜

<作り方>

- おからはほぐして、卵と混ぜ合わせる。
- 小麦粉~ベーキングパウダーを合わせてふるう。(ポリ袋に入れて、空気を入れるように口をしばり、軽く振り混ぜると簡単です。)
- やわらかくしたバターと油を混ぜ合わせる。砂糖を少しずつ混ぜ白っぽくなったら、半分ずつ①を加えてさらに混ぜる。
- 湯せんで溶かしたチョコを加えて混ぜ、②の粉を入れてさっくりとよく混ぜ合わせる。
- 160℃に予熱したオーブンで20~25分焼く。(※ご家庭の調理機器に合わせて調整して下さい。)