

給食だより

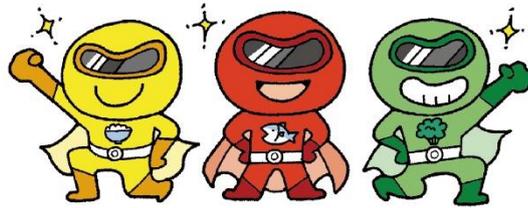


令和6年度 No.4
県立姫路特別支援学校

蝉の聲がにぎやかになりました。いよいよ夏休みですね。夏休みは普段できない体験ができる貴重な機会ですので、夏休み中にいろいろな経験をしてほしいです。しかし、夏ばてを起こしてしまえば夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。

し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。



めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

----- 夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



家族のためにつくってみませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。



衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンと三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんで洗う
- ・マスクをする
- ・長い袖はまくっておく
- ・ハンカチやタオルを用意する
- ・足元はすべりにくいものを履く



こまめな手洗いを!

手はさまざまなものに触れるので、細菌やウイルスなどがついていることがあります。食中毒を防ぐために、次のような時はこまめに石けんを使って手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の魚や肉、卵などに触る前と後
- ・トイレの後
- ・配ぜん前
- ・食事の前と後



豚肉とカラフルピーマンのピリ辛 井

豚肉こま切れ・・・160g
 玉ねぎ・・・240g
 ピーマン・・・40g
 赤パプリカ・・・40g
 黄パプリカ・・・40g

椎茸(干、スライス)・・・4g
 油・・・4g
 おろししょうが・・・1.2g
 おろしにんにく・・・1.2g
 砂糖・・・12g

しょうゆ・・・20g
 みりん・・・4g
 酒・・・4g
 トウバンジャン・・・0.8g
 片栗粉・・・4g

作り方

- ① 椎茸は水で戻しておく。戻し汁も使うので捨てずにとっておく。
- ② 玉ねぎはうす切りに、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは、せん切りにする。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ④ 椎茸、椎茸の戻し汁を加えて煮る。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤を加えて調味(味付け)する。
- ⑥ ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカを加え、火が通ったら水で溶いた片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑦ ⑥を御飯の上にかけて出来上がり。

