

# 給食たより

令和6年 夏休み号  
さいたま市立徳力小学校

1学期も無事に終了し、39日間の楽しい夏休みが始まります。みなさんはどのように夏休みを過ごしますか？規則正しい生活やバランスの良い食事を心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう。

時間のある夏休みを使い、ぜひ家族や自分の食事を作ることに挑戦してみてください。献立は、栄養バランスや味つけ、彩りも大切ですが、使う調理器具や必要な材料の確認などの、事前の準備・計画も大切です。子どもが自身で出来ることを計画し、責任をもって家庭の仕事を実行することは生活の中で、自立する力を身につけることへと繋がります。家族が楽しく食べられるように盛り付けも工夫してみてください。家庭でも作れる徳力小学校の給食レシピを紹介します。

## 【キムチチャーハン】

【材料】	(4人分)	【作り方】
精白米	4杯分	①お米は、中華スープの素を加えて炊いておく
中華スープの素	適量	②鍋に油を熱し、焼き豚、ねぎ、コーンを炒める
焼き豚(角切り)	50g	③はくさいキムチを加え、塩、こしょうで味を整える
はくさいキムチ	80g	④最後にピーマンを加え、ごま油で風味付けをする
根深ねぎ	60g 小口切り	⑤炊いたごはんを具を混ぜ合わせて完成です。
コーン	20g	
ピーマン	20g 角切り	◎ピーマンは最初に入れると苦みが他の食材に移るので最後に加えます。
植物油	大1	◎学校給食では焼き豚を使っていますが、豚肉でも作れます。また、好みにより肉や野菜の量は調整してください。
植物油(ごま油)	適量	
食塩	適量	
白こしょう	適量	

## 【はちみつレモントースト】

【材料】	(4人分)	【作り方】
食パン	4枚	①マーガリン、はちみつ、レモン、砂糖をあわせる
マーガリン	20g	②パンに①をぬり、トースターで焼く。
はちみつ	20g	☆食パン以外でも、コッペパンに塗ってもおいしいです
レモン果汁(冷)	小さじ2	☆好みで砂糖の量は調整してください。
グラニュー糖	小さじ2	



7月4日に、1年生がとうもろこしの皮むきを行いました。ご家庭でも、お子さんと一緒に皮むきをしても楽しいですね。

