



7月

給食だより

※お子さんと一緒に読んでください。

7月の給食目標：暑さに負けない食事をしよう

ポイント★1

はやね はやあ あさ 早寝・早起き・はなまる朝ごはん

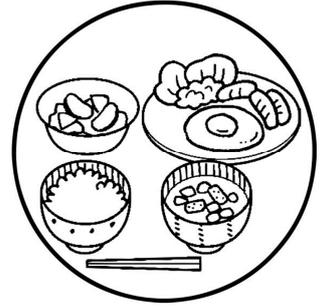
夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養

バランスのとれた食事をすることが基本となります。

元気に過ごすためには、早寝・早起きをして、きちんと

朝ごはんを食べることが大切。生活リズムを整えるためにも、毎日続けることが重要です。主食・

主菜・副菜のそろった、はなまる朝ごはんを食べて元気な体をつくりましょう！



ポイント★2

すいぶんほきゅう じょうずな水分補給

汗をたくさんかくときは、水の他にもミネラルが体の中から出ていきます。

外遊びや運動をするときには、ミネラルもいっしょにとれるスポーツドリンクを飲む

など工夫も必要です。ただし、飲み過ぎは禁物！

スポーツドリンクやジュースには、糖分（さとうなど）がたくさんかかっています。

糖分の多いものを飲み過ぎると、かえってのどがかわいて、もっともっと...と、また

ジュースを飲み.....！いつの間にか糖分をとりすぎてしまいます！

スポーツドリンクはうすめて飲んだり、のどがかわいたら水や麦茶を飲むようにしましょう。



ポイント★3

かんしょく じかん りょう き 間食は時間と量を定める

間食を食べ続けていると、お腹がすかなくなるとごはんが食べられな

くなってしまったり、夏バテの原因になってしまいます。間食は時間と

量を定め、ダラダラ食べ続けないようにしましょう。

また、私たちは、飲み物だけでなく、食事からもたくさん水分補給し

ているので、脱水症状を防ぐためにも、食事を抜くことのないようにしましょう。



なんもくきゅうしょく いっぴん てづく
南牧給食じまんの逸品！ その4～手作りハンバーグ～

こんげつ なつやすみ おやこ りょうり つく きかい もう かんが
 今月は、夏休みにぜひ親子で料理を作る機会を設けてもらいたいと考え、子どもからレシピをのせてほしいという意見のあった、手作りハンバーグをしょうかいすることにしました！

きゅうしょく しゅるい いっきょうかい
 給食センターではソースのパターンが3種類ありますが、ソースのレシピも一挙公開いたします！

てづく
手作りハンバーグ 分量（4人分）

ぶたひき肉	約 130g	(下準備)たまねぎをみじん切りにしておく。 ①フライパンに油をしき、たまねぎをきつね色になるまで中火で炒め、冷ましておく。 ②ひき肉に塩こしょうをふって、よくこねる。 ③②に冷ました①を加えてこね、パン粉、たまご、牛乳を加えてさらにこねる。 ④4等分にし、だ円形に形を整える。中央をくぼませる。 ⑤フライパンで油を熱したら、④をくぼみを上にしてならべ、強火で30秒焼き、弱火で3～4分蒸し焼きにする。 ⑥裏返し、⑤と同様に焼く。
たまねぎ	約 80g（1個の半分弱）	
パン粉	約 50g	
サラダ油	約小さじ1	
たまご	約 25g（1個の半分弱）	
牛乳	約 60g	
食塩	ひとつまみ	
白こしょう	ひとつまみ	
サラダ油	約大さじ2	

ハンバーグソース 分量（4人分）

トマトベース	デミグラス	わふう和風おろし			
下記の調味料等をなべに合わせて、好みの加減に煮つめたらできあがりです。					
中濃ソース	約 35g	デミグラスソース	約 25g	大根おろし	約 70g
トマトケチャップ	約 40g	トマトケチャップ	約 20g	こいくちしょうゆ	約大さじ1弱
さとう	約小さじ1/2	赤ワイン	約小さじ1	さとう	約小さじ2
※炒めたしめじ、マッシュルームと煮つめても、おいしいソースができます。		エスパニョールソース	適量	おろしにんにく	適量

ちょうり
●調理のポイント●

きゅうしょく にく りょう こ おお つか かにい じょうき
 給食センターでは、ひき肉の量を多めに使いますが、家庭では、上記のレシピよりもひき肉を多くし、パン粉を少なく調節した方が、おいしく召し上がれます。

がっこうきゅうしょく しょくひん ちゅうしんおんど しょくひん なか おんど おんど たも じかん こま き
 学校給食では、食品の中心温度（食品の中の温度）や、その温度を保つ時間などが細かく決められています。ハンバーグや肉だんごのような、生肉でかたまりを作る料理は、食中毒を防ぐために特にしっかりと火を通したいのですが、調理場のオーブンでたくさんを同時に焼く場合、中心温度を基準の温度に上げている間に、周りには火が通りすぎて固くなってしまいます。

そこで、中までしっかりと火を通すことができ、おいしさも保つことができるよう、まぜるパン粉の割合を多くする工夫をしています。パン粉が多い分、少し固めで、ジューシーさひかえめなハンバーグができあがります。