

8月26日（水）

焼きシューマイ、中華スープ、ぶどうゼリー、
コッペパン、いちごジャム、牛乳

シューマイ

シューマイは、^{うす}薄い皮で^{ぶた}豚ひき肉や野菜などの
具材を包み、蒸して作る料理です。



シューマイの皮は、小麦粉に水を
加えて練り合わせ、^{うす}薄く^の伸ばして
作ります。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	シューマイ、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、玉ねぎ、コーン、 えのきたけ、ぶどうゼリー
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	コッペパン、いちごジャム
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

8月27日（木）

マーボーあつあげ丼、きゅうりの中華あえ、
おさつチップス、牛乳

暑さに負けずしっかり食べる工夫

暑くて食欲がない時は、料理の味を工夫してみましょう。

カレー粉、こしょうなどの香辛料^{こうしんりょう}や、
にんにく、しょうがなどの香りの強い
野菜は、食欲を増す働きがあります。



酢^すやレモンなどのすっぱい味は、食
べ物の消化をよくしたり、疲れ^{つか}を和ら
げたりする働きがあります。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、豚肉、あつあげ、赤みそ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 人参、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、なす、しょうが、にんにく、 きゅうり
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、でんぷん、砂糖、 おさつチップス
6 群	主に脂質を多く含む食品 ごま油

8月28日（金）

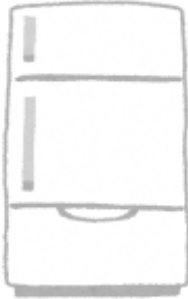
焼きハンバーグ、スープ、みかん(冷)、
黒糖パン、牛乳、



とう

冷凍みかんの作り方

- ①みかんを洗い、水分を拭き取る。
- ②^{れいとう こ}冷凍庫で凍らせる。
- ③凍ったみかんを冷凍庫から取り出し、冷たい水に^{いっしゅんひた}一瞬浸して、表面に^{うす}薄い氷の膜を作り、^{れいとう こ}冷凍庫で保存する。





給食にでる^{れいとう}冷凍みかんは、皮がむきやすく、種がほとんどない^{うんしゅう}温州みかんを使っています。

また、^{きゅうそく}急速冷凍(短い時間で一気に凍らせること)して作られていて、おいしさを保つ工夫がされています。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	ハンバーグ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、パセリ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、玉ねぎ、コーン、みかん（冷）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	黒糖パン、じゃがいも
6 群	主に脂質を多く含む食品

8月31日（月）

ビーフカレーライス、野菜のピクルス、
りんご（缶）、牛乳

はい ぜん
上手に配膳しよう

見本をよく見て、盛り付けましょう。



道具を正しく使い、衛生的に
きれいに盛り付けましょう。

しるもの
汁物は底からよくかき混ぜ
ながら入れましょう。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、三度豆
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、 キャベツ、りんご（缶）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、じゃがいも、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油