

8 月 26 日（水）

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^{こうしんりょう}香辛料や、
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。



^す酢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、^{つか}疲れを和ら
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つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛ひき肉、豚ひき肉、あつあげ（冷）、 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 にんじん、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、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、じゃがいもでん粉、砂糖 おさつチップス（袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品 ごま油

8 月 27 日（木）

焼きシューマイ(小麦)、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 にんじん、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、たまねぎ、コーン(冷)、 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 パン、いちごジャム
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

8 月 28 日（金）

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 にんじん、さんどまめ（冷）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、グリーンピース（冷）、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 綿実油

8 月 31 日 (月)

焼きハンバーグ、スープ、みかん(冷)
黒糖パン、牛乳

6つの食品群

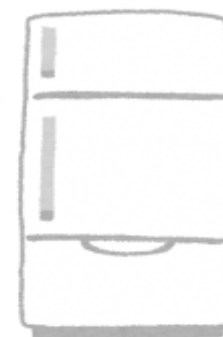
1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 ハンバーグ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、パセリ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、たまねぎ、コーン(冷)、みかん(冷)
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、じゃがいも
6 群	主に脂質を多く含む食品

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、冷たい水に一瞬浸して、表面に薄い氷の膜を作り、冷凍庫で保存する。



給食にでる冷凍みかんは、皮がむきやすく、種がほとんどない温州みかんを使っています。

また、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。