



夏休み中に食事作りをしてみませんか。栄養バランスや食べる人のことなどを考えて、献立や調理の計画を立ててみましょう。献立を立てる時のポイントや食材を無駄にしない工夫、調理の注意点についてお伝えします。

## 献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせで献立を立ててみましょう！

1群	2群	3群	4群	5群	6群
たんぱく質	無機質 (おもにカルシウム)	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質

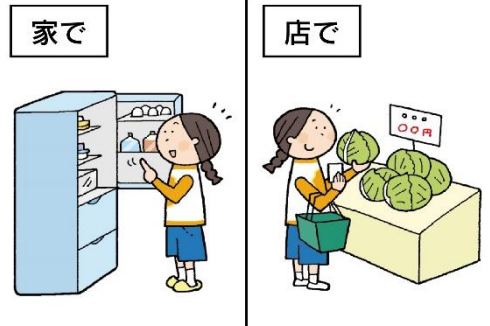
多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループに分けたものが**6つの基礎食品群**です。ここから偏りなく食材を選びましょう。ごはん、パン、麺など（5群）の**主食**、魚や肉、卵など（1群）の**主菜**、野菜や海藻類など（2、3、4群）を使った**副菜**を決めると、栄養素バランスが整います。

なお、油脂（6群）は**炒め油、肉や乳製品など食品自体含まれる油で摂りすぎている場合もある**ので、気を付けましょう。

## 必要なものだけを買おう

食品を買うときは、**家にあるものを確認**して、**必要な材料と分量をメモ**に書いてから店に行きます。食品を選ぶ時は、**値段や品質、分量をよく確かめ**てから買いましょう。

食品の買い過ぎは、**食品ロスの発生**につながってしまいます。



## 衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンを付ける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんでよく洗う
- ・長い袖はまくっておく



食中毒を防ぐために、**こまめに手を洗い**ましょう。調理前のほか、**生の魚や肉、卵に触れる前と後、トイレの後、配膳の前**が手洗いのタイミングです。

## 片付けまでが調理です！

次に使う時も気持ちよく調理ができるように**後片づけ**をしましょう。**調理器具や食器の洗浄、調理台の掃除、ごみの始末**などを最後までしっかり行います。



# 旬の野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜はハウス栽培などによって1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜を意識して食べましょう。

## ピーマン

ピーマンはナス科トウガラシ属で辛みのないとうがらしの仲間です。**ビタミンC**が豊富な野菜です。種やワタに含まれる青臭さのもとになる「**ピラジン**」には血液をサラサラにする効果があります。



## トマト

トマトは、抗酸化作用の高い**リコピン**（リコペン）や**ビタミンC**を多く含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



## とうもろこし

とうもろこしは、**糖質**が豊富な野菜です。また、**食物繊維**をたくさん含んでいるため、整腸作用に優れています。時間が経つと甘味がどんどん落ちていくので、購入後は早めに加熱しましょう。



## ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。**カリウム**が多く、**カロテン**や**ビタミンC**、**ビタミンE**が豊富で、風邪の予防や美肌に効果があります。



## タコライス

7月12日に提供したメニューです。夏になると沖縄グルメが食べたくありませんか？ケチャップがベースの味付けで誰でも食べやすいので、夏休みのランチにぜひ！

### 【材料（4人分）】

にんにく ……ひとかけ分  
豚ひき肉 ……300g  
玉ねぎ ……3/4個(150g)  
にんじん ……1/2本(60g)  
ケチャップ ……大さじ3・1/2  
ウスターソース ……大さじ1  
しょうゆ ……小さじ1  
カレー粉 ……小さじ1/2  
塩 ……小さじ1/2  
こしょう ……少々

キャベツ ……葉大1枚(120g)  
チーズ ……適量  
ごはん ……茶碗4杯分



### 【作り方】

- ① にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。キャベツは千切りにし、サッと茹でて水気をきっておく。
- ② フライパンに油大さじ1/2を入れ、にんにくを加えて、弱火で香りが出るまで炒める。豚肉を加えてさらに炒め、肉の色が変わったらにんじん、たまねぎを加え、野菜が軟らかくなるまで炒める。
- ③ ケチャップ～こしょうの調味料を加えて全体に味がなじむまで炒める。
- ④ 器にご飯を盛り、①のキャベツ、③、チーズをかけて出来上がり。お好みでトルティーヤチップスや、角切りのトマトやアボカドのをせてもおいしいです。

## ウビゴレン

7月2日の給食で提供し「これは何ですか?」と多くの生徒に尋ねられたインドネシア料理です。

### 【材料（4人分）】

さつまいも ……小1本(200g)  
薄力粉 ……60g  
ベーキングパウダー ……小さじ1  
バニラオイル ……3滴  
水 ……50～60ml  
粉砂糖 ……適量

お好みで衣にシナモンを入れてもおいしいです。衣が余ったらフライパンでパンケーキのように焼いて食べられます。



- ① さつまいもは皮つきのまま長さを半分に分ける。さらに縦半分に切り、1cm幅の斜め半月切りにし、水にさらしてアク抜きする。
- ② 薄力粉～水を混ぜて衣を作る（ホットケーキのタネくらいの固さになるよう水は調整して加える）。
- ③ ①の水気をよくふき取り、②に入れて絡める。
- ④ 油を160℃に熱して、③を入れて揚げる。竹串をさしてスッと通ったら油を切って網にとる。粗熱がとれたら粉砂糖をふる。

## ★大田区学校給食展のお知らせ★

### ＜日時＞

令和6年7月29日(月) 11:00～16:30  
7月30日(火) 9:00～16:30  
7月31日(水) 9:00～14:30

### ＜場所＞ 大田区役所 1階北ロビー

JR・東急 蒲田駅より徒歩1分

### ＜内容＞

- \* 学校給食の歴史
  - \* 給食ができるまで
  - \* 行事食と季節の献立
  - \* 特色ある食育活動
  - \* 地場産物献立・東京都の島の食材紹介
  - \* 手洗いチェック
  - \* 館山さざなみ学校紹介
- その他、給食レシビ紹介もあります！ぜひ、足を運んでみてください♪

