

いただきます・ごちそうさま

令和3年7月20日

呉市立蒲刈中学校

明日から夏休みが始まります。授業や部活動などがある日もありますが、学校生活と違い、1日を自分のペースで過ごす時間もできるかと思います。目標を立てて、有意義な夏休みを過ごしていきましょう。

昼ごはんづくりにチャレンジしよう!!



GWの朝ごはんづくりでは、みなさんの力作が勢ぞろいでしたね。今回は、夏野菜を1種類以上使って「昼ごはんづくり」にチャレンジしてみましょう。なお、「昼ごはんづくり」は、夏休みの宿題の1つにしています。

夏野菜の特徴は？

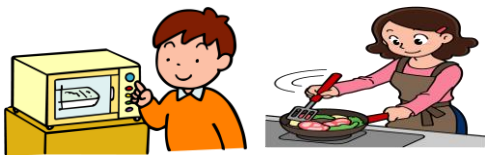


- (1) ビタミンAやB1・カリウム・水分などをたっぷり含んでいる野菜が多く、夏バテや熱中症などの予防効果があると言われています。
- (2) 緑黄色野菜が多く、彩り豊かな料理を作ることができます。
- (3) 油との相性がよい野菜が多いので、油を使うと野菜に含まれている栄養素の吸収率がアップします。

【お勧め夏野菜】

きゅうり・なす・トマト・かぼちゃ・ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・ししとう・オクラ・えだまめ・さやいんげん・とうもろこし・ゴーヤ・とうがん・しそ 等

昼ごはんづくりのポイント？



- (1) めん類や丼などの料理に夏野菜やたんぱく質を多く含む食品を加えると、1品で栄養バランスがとれた料理ができます。
- (2) 6つの基礎食品群からいろいろな食品を組み合わせると自然と栄養バランスが良くなります。
- (3) フライパン1つでパッパッと作れるものやインスタントやレトルト食品に夏野菜をプラスすると、短時間で簡単に夏野菜を使った昼ごはんを作ることができます。

昼ごはんをついたら 食べる前に写真をとろう！



【料理の置き方の例】

【昼ごはんの例】



★夏野菜たっぷりカレー
・きゅうりの浅漬け★
かぼちゃ・なす・ズッキーニ
・さやいんげん・きゅうり

「昼ごはんづくり」は、夏休みの宿題の1つにしていますが、何品も作ったり、高価な食品を使ったりする必要はありません。

冷蔵庫などにある身近な夏野菜を使って、まずは、自分で自分の昼ごはんを作ってみることが大切です。そして、作った昼ごはんは必ずタブレットで撮影しておいてください。

