



# しょくせいかつ 食生活だより



れいわ ねん がつ  
令和6年7月  
おのみちしきょういくいいんかい  
尾道市教育委員会

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありません。そんな時こそ食事作りにチャレンジできるチャンスです。家族の人と一緒に安全に料理に挑戦してみましょう。

## りょうり 料理をする時の約束



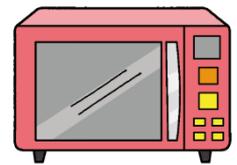
### ① みじたく かくにん 身支度の確認

- つめ き 爪を切る。
- せっ けん てあら 石けんで手洗い。



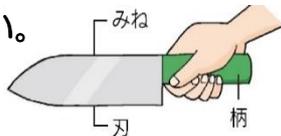
### ③ ひ つか かた 火の使い方

- ひ はな 火のそばを離れない。
- やけどに注意する。
- てんし など しょうす りょう あんぜん おこな 電子レンジ等も上手に利用し安全に行う。



### ② ほうちょう つか かた 包丁の使い方

- え 柄をしっかりと持つ。
- は ひと む 刃を人に向けない。



### ④ あとかたづ 後片付け

- さいご せきん 最後まで責任をもって片づける。



## つく 作るのが難しい時は・・・

コンビニやスーパーで総菜やお弁当を買う場合や、外で食事をする場合も栄養成分表示の利用や主食・主菜・副菜のバランスを考えて選ぶ等工夫できるといいですね。

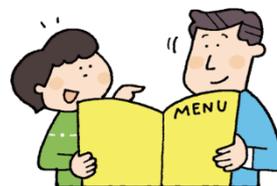


### こうにゅうれい 購入例

- しゅしょく (おにぎり) + しゅさい (ソーセージ) + ぶんくさい (青菜のごまあえ)



- しゅしょく (サンドウィッチ) + しゅさい (蒸しどり) + ぶんくさい (サラダ)





# レシ動画を活用してひろしま給食に挑戦!

## S:さっぱり D:どうぞ G:がっついとSDGsビーフン

### 材料 (4人分)

ビーフン	200g
アスパラガス	8本(3cm斜め切り)
トマト	中 1/2個(1cm角切り)
マダコ	100g(5mm輪切り)
ベーコン	60g(1cm程度)
たま玉ねぎ	3/4個(輪切り)
にんにく	小さじ 1/2(すりおろし)
しお塩・こしょう	少々
めんつゆ	110ml
みず水	30ml
ごま油	大さじ 3

### 作り方

- ① ビーフンをゆでる。
- ② フライパンにごま油をひく。
- ③ ②にアスパラガス、マダコ、ベーコン、たま玉ねぎを入れてさっと炒め、塩とこしょうをふる。
- ④ ③にビーフンとにんにくを入れ、めんつゆと水を加えて手早く混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付けて、トマトをまぶす。

令和  
ねんと  
4年度

S:さっぱり D:どうぞ G:がっついと  
SDGsビーフンのレシ動画



## HIROSHIMA 特製モリモリ焼き

令和  
ねんと  
5年度

### 材料 (4人分)

〈生地〉	
じゃがいも	1個(すりおろす)
こむぎ小麦粉	200g
ぎゅうにゅう牛乳	150ml
たまご卵	1個
〈具〉	
あおねぎ青ねぎ	1束(小口切り)
キャベツ	8分の1(粗みじん切り)
もやし	1袋(2cm程度)
ぶたにく豚肉	200g(食べやすい大きさ)
〈ソース〉	
このお好みソース	80g
しるレモン汁	20g

### 作り方

- ① ボウルに生地の材料を全部入れて混ぜる。  
※じゃがいもの水分が少なければ牛乳を足す。
- ② ①と豚肉以外の具を混ぜる。
- ③ フライパン(ホットプレートでもよい)に油をひき、②を焼く。
- ④ ③に豚肉をのせ、ひっくり返してふたをする。
- ⑤ お好みソースとレモン汁を混ぜる。
- ⑥ ④が焼けたら、お皿に移して⑤で作ったソースをかける。

HIROSHIMA  
特製モリモリ焼きのレシ動画

