

ハクハク太郎

(食育だより)

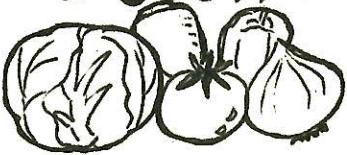
第7号

長崎市立小ヶ倉中学校
令和6年 10月 4日

暑かった夏が終わり、朝夕は寒さを感じるようになられた。
肌寒い朝には、あたたかいごはんとみそ汁を食べて
一日をスタート! しましょう。
みそ汁の具に野菜を
たくさん入れるといいですね。
給食では、一回に最低70グラム~
100グラム使用をめざしています。

野菜をたべよう!

一日 350グラム



じょくいく 食育まんが

め 目を大切にしよう



目
かーん
ぱしゃ
する



スマ
ホの
みさぎ!!



目に良いたべもの
もあるよ!
ビタミンAがとれる
にんじんでしょ...
あとブロッコリーとか
たべてね。



ヤッホー!!

とおくのけしきを
ながめるのも
おすすめ!

つくってみませんか?

豚肉とキャベツのごま塩なべ

●ざっくりよう ● 2~3人分

ごま油 … 大さじ2
塩 …… ひとつまみ
にんにく …… ひとつかけ(スライス)
豚バラ肉 … 200gくらい
酒 …… 200ccくらい
キャベツ … 200gくらい

野菜は、キャベツの他、
もやしやねぎ、チンゲン菜
でもおいしいです。
わが家の味を作つてみて
ください。 まろやかで

●つくりかた ●

- ① なべにごま油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、塩を入れる。
- ② 豚肉を加え炒める。肉の色が
変わったら、キャベツなどの野菜を
入れ、ギュウギュウ押しこむ。
- ③ 野菜の上から酒をかけ、
ふたをしてしばらく煮る。(中火)
野菜の量が半分くらいになった
らできあがり。



たべものなまえをつけよう

か	ぶ	に	ら		だ
せ	ろ	り	ん	ご	い
	つ	た		じ	こ
も	こ	ま	つ	な	ん
や	り	ね	ご	ぼ	う
し		ぎ		ま	

たて・よこ・ななめに
たくさんあるよ!

