

食育だより

7月号



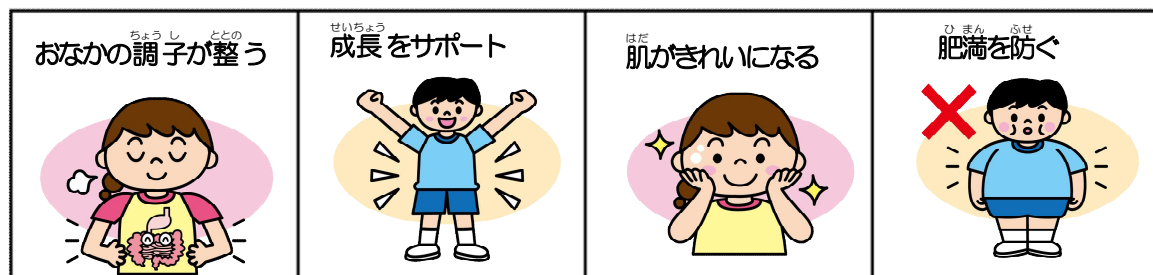
令和8年7月6日
大村市学校給食センター

大村市 学校給食センター 食育



1学期もそろそろ終わりに近づいてきました。夏休みもすぐそこです。夏休みを楽しく過ごすために、生活リズムを整え、食事は3食きちんと食べるようにしましょう。暑くても冷たい食べ物とはほどほどにしましょう。

野菜を食べると、いいことがいっぱい！



夏休みの1品にいかがですか

豚キムチ (約4人分)

材料

豚肉スライス	150g
白菜キムチ	80g
キャベツ	130g
もやし	50g
にんじん	30g
にら	15g
しょうが	3g
白いりごま	5g
おろしにんにく	0.5g
サラダ油	2g
④ みそ	10g
さとう	5g
みりん	5g
酒	5g

作り方

- ① 豚肉、野菜を切る。
キャベツ・・・1cm幅
にんじん・・・せん切り
にら・・・3～4センチ長さ
しょうが・・・すりおろす
豚肉・・・一口大
- ② フライパンに油を入れ、にんにく・しょうがと豚肉を炒め、火の通りにくい野菜から順番に炒めていく
- ③ 材料に火が通ったらキムチと④、最後ににらとごまを加え、炒める。



※ 調味料は加減してください。

※ 野菜は好みの野菜を入れてもいいです。キムチの汁は、辛くていい場合はそのまま入れる。辛さを抑えたい場合は汁をきるということです。

ひとつの田んぼ、みんなの給食。

地域と子どものお米づくりプロジェクト



6月27日(土) 給食センターの田植えを行いました。小学生100名とその保護者など約160名の参加があり、クイズや田んぼの名前の募集も行いました。結果は、次号で紹介予定です。お楽しみに！
参加されたみなさん、ありがとうございました！



田植えの様子は、大村ケーブルテレビで放送予定です。

7月13日(月) 14日(火)・・・両日同時刻

7:00～、10:00～、12:00～、16:00～、19:00～、20:00～、22:00～、24:00～