



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。また、夏休みはいろいろなことに挑戦できる良い機会です。食事の準備や片付け、調理などもぜひ挑戦してみてください。

### 《キーマカレー》 4人分

豚ひき肉	150g
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
油	3g (小さじ1)
玉ねぎ (みじん切り)	200g
にんじん (みじん切り)	80g
大豆水煮 (みじん切り)	40g
青ピーマン (みじん切り)	20g
トマトケチャップ	40g (大さじ2+小さじ1)
カレールウ	40g ←給食では甘口タイプを使っています。
調味料	
中濃ソース	6g (小さじ1)
しょうゆ	6g (小さじ1)
食塩	少々
こしょう	少々

### 給食レシビ

ごはんにもパンにも合います。

### 〈作り方〉

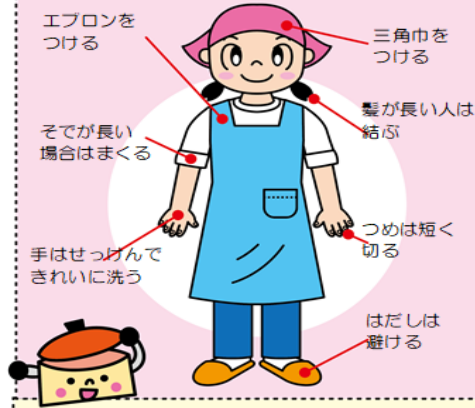
- ① 材料をみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、豚ひき肉を炒める。さらに玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ③ 水を1カップ(200ml)加え、火が通るまで煮る。
- ④ 調味料、大豆水煮、青ピーマンを加えて2分ほど加熱する。

## 料理に挑戦してみませんか?

料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



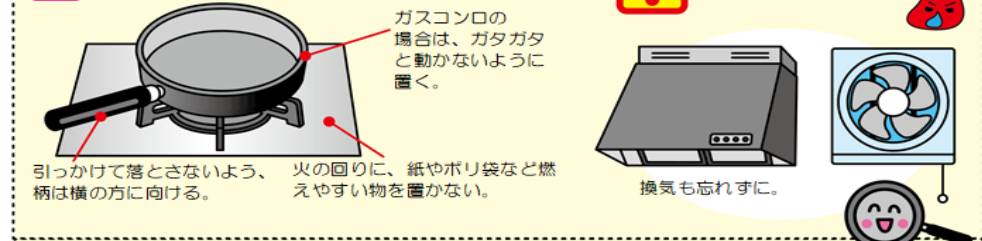
### 身じたくを整える



### 包丁の持ち方・使い方



### 鍋やフライパンの置き方・扱い方



### 食中毒を防ぐために気をつけること



### 《お知らせ》

令和5年9月の給食は1日(金)から始まります。テーブルクロス、はし・スプーンセット、歯ブラシ、コップなど給食の用意をお願いします。

