

# 給食だよ!

三沢市  
学校給食センター

夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れがでないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実施することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント



## 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

## いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



2024年の十五夜は9月17日です。

## 世界味めぐり

### 台湾

#### ～ルーローハン～



#### 台湾ってどんな国?

人口 約2,342万人 (2024年1月現在)  
面積 3万6千平方キロメートル (九州よりもやや小さい)  
言語 中国、台湾語、客家語  
※資料: 外務省HPより

#### ルーローハンとは?

台湾の郷土料理のひとつです。豚バラ肉をしょうゆなどで甘辛く煮込み、ごはんにかけて食べる料理です。本場、台湾では八角や五香粉(ウーシャンフェン)などの香辛料を入れて作ります。庶民の味として家庭料理だけでなく、屋台・食堂・レストランなど、街のいたるところで食べることができるそうです。

#### 【材料】4人分

豚バラブロック … 160g  
※薄切り肉や挽き肉でもOK  
たまねぎ … 1/2個  
たけのこ … 50g  
チンゲンサイ … 40g  
うずらの卵 … 50g  
酒 … 大さじ1  
砂糖 … 大さじ1弱  
しょうゆ … 大さじ1  
オイスターソース … 小さじ1  
こしょう … 少々  
おろし生姜 … 4g  
おろしにんにく … 4g  
ごま油 … 適量

※調味料は適宜、調整してください。

#### 【作り方】

- 下準備  
豚肉は、1.5cm幅の拍子切りにする。チンゲンサイは1.5cmの長さ、玉ねぎはみじんぎり、たけのこは千切りにする。うずらの卵はゆでて殻をむいておく。(レトルトでもOK)
- ①鍋にお湯を沸かし、沸騰後、豚肉をいれてゆで、あくとり。  
※薄切り肉や挽き肉の場合は下茹で不要です。
- ②フライパンにごま油を熱し、生姜、にんにくをいれて香りが出たら豚肉と玉ねぎ入れ、軽く焼き色がつかまで炒める。
- ③たけのこも入れさらに炒めたら、調味料とうずら卵を入れて、汁気がなくなるまで弱火で煮込む。
- ④仕上げにチンゲンサイを入れて軽く煮たら完成。
- ⑤器にご飯を盛り、その上に④かけて食べる。



\*八角や五香粉を加えると本場台湾の味に近づきます。  
\*チンゲンサイの代わりに小松菜を別茹でて添えてもいいです。

残食量 (食べ残し) 令和6年6月… 1704キロ (1人1日あたり…約29g)

ごはん一口  
頑張って  
食べよう!