

給食×レシピ

町立小・中学校の『学校給食』で評判
のメニューをご紹介します
学校給食センター ☎ 049(294)2242



No.08

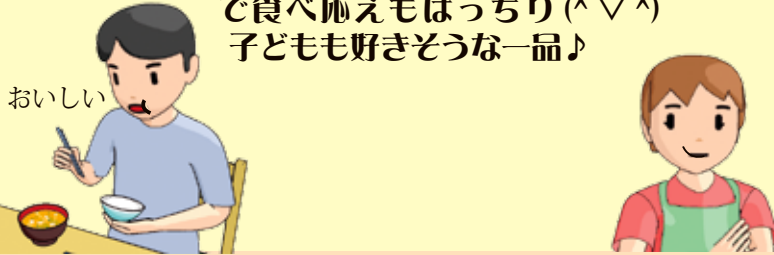
切り干し大根と豚肉のカレーまんぴら



1人分 45kcal
塩分0.5g

材料 (5人分)	分量 (g)
炒め油	適量
カレー粉	適量 (0.5g 程度)
豚肉 (細切)	60g (酒をふりかけておく)
酒	15g (大さじ 1)
にんじん	25g (千切り)
糸こんにゃく	25g (下茹で)
切り干し大根	25g (固めに戻し軽く絞る)
水 (だし汁)	適量 (大さじ 1 ~ 3 程度)
砂糖	3g (小さじ 1)
しょうゆ	12g (小さじ 2)

口に入れるとふわっとカレーの風味
が広がります。豚肉が入っている
ので食べ応えもばっちり(^ ▽ ^)
子どもも好きそうな一品♪



作り方

- ① フライパンに油を熱し、カレー粉を熱い油になじませてから豚肉をよく炒め、にんじん、切り干し大根、糸こんにゃくの順に炒める。
- ② 水または出汁を入れ、少しふたをしてにんじんがやわらかくなったら調味をして味をなじませる。
※味付けや分量は好みで加減してください。
※ほんの少しカレー粉を入れるだけで切り干し大根の煮物のイメージが変わります♪

保健センターからのお知らせ

問合せ 保健センター
☎ 049(294)5511

こまめな水分補給と 休憩で熱中症対策を



暑い日が続きます。気温が高いと
感じられる時は屋外での作業や長
時間の活動をなるべく控え、水分
補給や休憩をこまめに取りながら、
熱中症に注意しましょう。



蚊を介する感染症の予防を

蚊の吸血によって、デング熱やジカウィ
ルス感染症など、様々な感染症にかかる恐
れがあります。



蚊を増やさない

小さな水たまりにも蚊の幼虫が発生しますので、住
まいの周りの水たまりを無くすようにしましょう。

蚊に刺されない

蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を
露出せず虫よけ剤を使用するなど注意しましょう。