



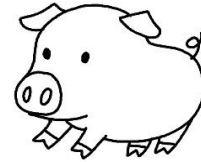
給食だより

8月号



2020年8月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

豚肉パワーで 夏を乗り切りましょう！



疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む代表的な食材は「豚肉」です。
ご家庭でも多く登場する食材の一つですね。みらいこども園の給食にも、豚肉は多く登場します。
豚肉を炒めて味付けを変えるだけで、様々なバリエーションができます。是非、ご家庭でも活用
してみてください。

韓国風焼き (豚肉200g分)

- ・酒 小さじ1/2
- ・にんにく 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・しょう油 小さじ1
- ・白ゴマ 少々



みそ豚 (豚肉200g分)

- ・しょうが 少々
- ・酒 大さじ1
- ・しょう油 小さじ1
- ・味噌 大さじ1/2
- ・だし汁 小さじ1



ポークチャップ (豚肉200g)

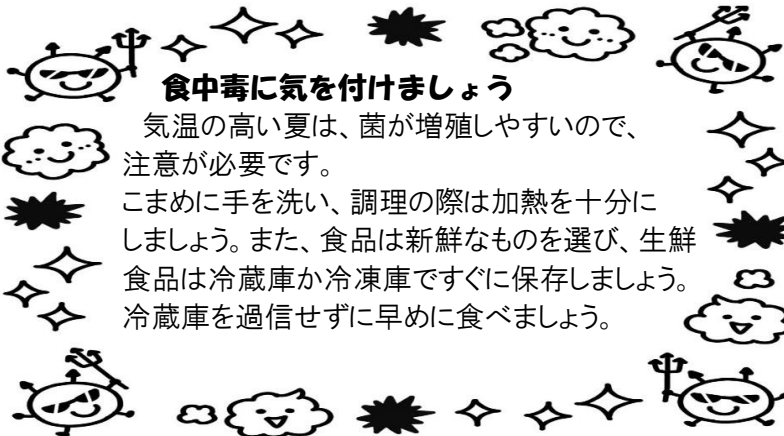
- ・にんじん 1/5本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・塩 少々
- ・ケチャップ 大さじ1と1/2
- ・ソース 小さじ1



マーマレード焼き (豚肉200g)

- ・マーマレード 大さじ1
- ・しょう油 大さじ1/2

マーマレードと
しょう油を合わせた
ものに漬け込んで
から焼きましょう。



食中毒に気を付けましょう

気温の高い夏は、菌が増殖しやすいので、
注意が必要です。

こまめに手を洗い、調理の際は加熱を十分に
しましょう。また、食品は新鮮なものを選び、生鮮
食品は冷蔵庫か冷凍庫ですぐに保存しましょう。
冷蔵庫を過信せずに早めに食べましょう。

