



給食だより



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気にすごしましょう。



すいぶんほきゅう

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは気温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きに弱くしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

すいぶんほきゅう なに の

水分補給は何を飲む？

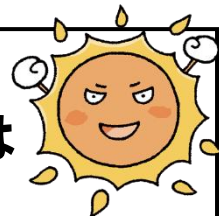
ふだんは水や麦茶で水分をとりましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものもとりましょう。清涼飲料水は糖分（さとう）が多いので、水のかわりに飲むと糖分（さとう）のとりすぎになります。

★職員室前に飲み物に含まれる砂糖の量が掲示してあります。夏休み前にチェックしておきましょう！



ねっちゅうしょう

熱中症とは



気温や湿度が高いとき、激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。



なつやす じゅうよう
夏休みこそ重要！！
たいせつ えいよう

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと、食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。食欲アップのために、香辛料やかんきつ類などを食事に取り入れるのもおすすめです。そして、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



なつやす りょうり 夏休みに料理づくりにチャレンジ！

なつやす かぞく しよくじ
夏休みに家族の食事をつくってみませんか？おうちの人と作ってみてもいいですね。あつ 暑くても、めん類などだけで済ませないように、やさしい 野菜などいろいろな食 材が入った料理にチャレンジしましょう。また、おやつにくだもの と い くだもの と い てつく のものを用意してみませんか？あつ なつ 暑い夏でも食べやすい給 食レシビを紹介しします。



きゅうしょく 給食レシビ

カレーそばろ（4人分）

給食では、ナンなどのパンと組み合わせますが、ごはんとも合います



[つくり方]

- ① ぶたひき肉160gにしょうゆ・赤ワイン少しずつかけて、下味しておく。
- ② にんにくーかけ、しょうがーかけ、玉ねぎ1/4個をみじん切りにしておく。
- ③ 水煮大豆60gを細かくきざんでおく。
(乾燥大豆を使う場合は30g、やわらかくゆでてから、きざむ)
- ④ フライパンに油を少しひいて、にんにく・しょうがを弱火でいためる。
- ⑤ 香りがでたら、ひき肉を入れて、肉の色が変わったら、玉ねぎを入れていためる。
- ⑥ 調味料（さとう・塩・こしょうを少しずつ、赤ワイン小さじ1、ウスターソース小さじ1、ちゅうのうソース・しょうゆ小さじ1/2、トマトケチャップ大さじ3、カレー粉小さじ1/2）を加える。（あれば、クミン・ナツメグも少しずつ入れる）
- ⑦ 最後にゆでたグリーンピースを入れて、しあげる。

フルーツポンチ（4人分）[つくり方]

ゼリーや白玉を入れても！



- ① 小さいなべに、水200cc、さとう20g、赤ワイン小さじ1/2を入れて、火にかける。わいたら火をとめて、ひやしておく。
- ② 好きなくだもの、缶づめを食べやすい大きさに切る。缶づめはシロップをきっておく。
- ③ ボウルに①のシロップを入れ、レモン汁を少し加える。
- ④ ③に②のくだものを入れて混ぜる。

6月に届いたメッセージの一部を紹介します。

- ・きゅうしょくがいつもおいしくて、一ぱんおいしかったのがゼリーでした。また食べたいです。（2年1組）
- ・きんぴらとこんぶごはん、とりのからあげ おいしかったです！（2年2組）
- ・ぼくらは春雨サラダが大好きです。どうやったらあんなにおいしくできるんですか。またこんど会えたらおしえてください。（3年1組）→昨年度の給食だより2月号にレシピをのせています
- ・わかめサラダ大好き！わかめサラダ楽しみにしていました。おかわりで大人気。（4年1組）
- ・いつも給食を作ってくれてありがとうございます。こんだてもたくさん考えてくれてありがとうございます。今日もみんなが給食を「おいしい」と言っていました。わたしも、一口食べると「おいしい」と思いました。明日も早起きして作ってくれる給食。ほんとうにありがとうございます。明日のどんかつ、ミネストローネスープやコーンソテー楽しみに待っています！！（4年4組）
- ・今日のちゅうかサラダおいしかったです！明日のとりのマーマレードやきもたのしみにしています。おいしくつくってください！（5年1組）
- ・ぶたにくは好きではないほうなのですが、今日のチリソースのやつ（豚肉と大豆のチリソース）はごはんとも合わせてもおいしくて、大好きです！おかわりしました！（5年2組）
- ・わたしが好きなきゅうしょくはナムルが大好きです！！これからもおいしいきゅうしょくを作ってください。（6年1組）