

きゅうしょく 給食だより

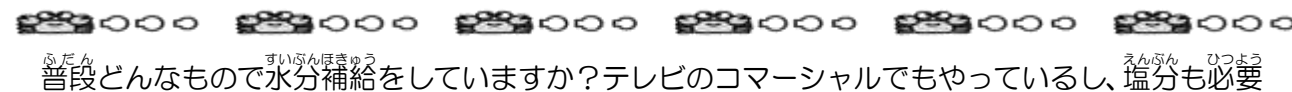


足立区立湊江小学校
校長 向山 敦子
栄養士 伊藤 由美子
令和元年6月28日

《もうすぐ夏休み！》

夏休み前の残りの給食回数が14回となりました。だんだん暑くなり、食欲が落ちている人もいます。食欲が無いからといって食べないでいると、余計に身体が弱ってしまいます。食欲が増すようにお酢や梅干しなどさっぱりした味や、ピリ辛な味付けにできるように工夫してみてください！

あと数週間で夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい遅くまで起きていたり、朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べすぎたりと食生活がみだれやすくなります。好き嫌いや食事を抜いたりすると、夏バテの原因になりますので、夏休み中も規則正しい生活を心がけてくださいね！



普段どんなもので水分補給をしていますか？テレビのコマーシャルでもやっているし、塩分も必要だからと普段の水分補給もスポーツ飲料を普段の水分補給に飲んでいることはありますか？スポーツ飲料は、運動時やたくさん汗をかいたときの飲み物として適したものなので、そうでない時は、水やお茶などで十分です。糖分の摂りすぎにもつながるので注意しましょう。そのほかにも炭酸飲料の場合は水やスポーツ飲料にくらべて充実感が高いため、十分に水分補給が



できないので注意が必要です。★★★★★7月7日(日)は…

七夕はおり姫とひこ星が年に1度だけ会える特別な日です。

その特別な日に合わせて笹の葉に願い事を書く風習があります。

給食では七夕メニューとしてちらし寿司の「七夕」

寿司、そうめんを天の川にみたてた「そうめん汁」、星形のサ

タデココとパインが入った「お星さまゼリー」を出します。年に

1度1度のメニューです！お楽しみに♪

たなばた 七夕



【7月 給食メモ】

☆1日(月)「枝豆ご飯」…今月の野菜の日給食です。枝豆の風味を存分に味わいましょう！

☆5日(金)「七夕メニュー」…七夕寿司、そうめん汁、お星さまゼリーは七夕メニューです。

天の川が見られるといいですね！

☆9日(火)「のっぺい汁」…新潟県の郷土料理です。とろみのついた真だくさんの栄養

たっぷりの汁物です。

☆17日(水)「夏野菜カレー」…旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーライスです♪



「野菜の日」給食

今月の野菜は枝豆です。



枝豆は豆の形をしていますが、豆類ではなく野菜に分類されます。夏が旬の枝豆は、野菜の中でもたんぱく質が多く、血や筋肉を作るもとになります。枝豆の甘味や風味を感じながらよく噛んで食べましょう！

☆材料 (4人分)	えだまめ はん 枝豆ご飯	えだまめ (さやつぎ)	80g
こめ	2合	茹で塩	小さじ1
だし昆布	5cmくらい		
塩	小さじ1/2		

☆作り方

- ① 米にだし昆布・塩を入れ、炊く。
- ② 水にしおを入れ、ふっとうしたらえだまめを入れてゆでる。
*塩を入れて茹でるときれいな緑色になり、甘みのある枝豆になります。
- ③ ゆであがったら水気を切る。
- ④ 炊き上がったごはん混ぜこみ、出来上がり♪

1日(月)の給食に登場します♪