



給食だより

発行日：6月30日

新小倉小学校 No. 4

今年も暑い夏がやってきます。熱中症に特に注意が必要です。私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、1日あたり2～2.5ℓ程の水分が体から出ていきます。水分補給や、食事をしっかり摂る、また適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど暑さに負けない体をつくり、夏休みを迎えてほしいです。

こまめに水分補給を、そして食事をしっかり摂りましょう

のどが渇いている時は、すでに水分が不足しているといわれています。運動する前や入浴前など、汗をかく前の水分補給を意識すると熱中症の予防にもつながります。こまめな水分補給に加え、食事をしっかり摂ることで、食事からも水分を摂ることが出来ます。水分をたっぷり含む夏野菜を料理に取り入れたり、夏バテによる食欲がない時などは、食欲増進効果のある香味野菜（しょうが・にんにく・大葉・みょうがなど）やお酢などの酸味を取り入れたりすることも食欲UPに効果的です。



熱中症とは…

気温や湿度が高い時や、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です。

給食レシピの紹介

夏におすすめの

「豚肉の香味和え」を紹介します。

●材料

豚肉（薄切り）	300g
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうが	2g
さやいんげん	50g
ゆで塩	適量
●香味ソース	
油	小さじ1
にんにく	1かけ
たまねぎ	1/2個
豆板醤	少々
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ2
赤みそ	小さじ1
片栗粉	3g

香味ソースが食欲UPさせてくれます。お魚にかけてもおいしいです。

●作り方

- ①豚肉は、酒・塩・しょうがで下味をつける。
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。さやいんげんは1cmに切り下茹でする。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りがでたら豆板醤を入れる。砂糖・しょうゆ・赤みそを加えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
- ④豚肉は沸騰したお湯でゆでる。ザルに一度あげて水気をとる。
- ⑤たれの中にゆでた豚肉をまぜ、いんげんを入れて出来上がり。

給食委員会でクイズを作成しています

今年度も給食委員会の児童による「給食クイズ」の作成が始まりました。その日の献立や献立のねらいに沿ったクイズの作成に取り組んでいます。作成したクイズは、給食時間に教室へスライドで共有したり、校内放送で全校児童へ伝えたりしています。給食委員会の「みんなが健康になるために給食の大切さを教えられる学校にしよう！」のめあてにむかって、いろいろな活動をしていけたらと思っています。【作成したクイズを紹介します】

☆きゅうしよくクイズ☆

きゅうしよくいんかいが かんがえました！
冬瓜（とうがん）はなまえに「冬（ふゆ）」がついています。そこでもんだいです。とうがんはふゆのやさいである。
○×か。

☆きゅうしよくクイズ☆

きゅうしよくいんかいが かんがえました！
うめには、どんなけんこうこうかがあるでしょうか？
①ひろうこうか
②しよくちゅうどくよぼう
③なつパテほうし

☆きゅうしよくクイズ☆

きゅうしよくいんかいが かんがえました！
ツナは、なにからできているでしょうか？
①カツオやマグロ
②アジやイワシ
③サケやサバ

☆きゅうしよくクイズ☆

きゅうしよくいんかいが かんがえました！
ピーマンがみどりいろのときに「にがい」のには、どんなりゅうがあるか？
①むしやどうぶつにたべられないようにするため
②たいようのひかりをあびてないから
③えいようをたくわえてないから

☆きゅうしよくクイズ☆

きゅうしよくいんかいが かんがえました！
きりぼだいこんのつくりかたは？
だいいこんをどうするのでしょうか？
①ほす
②みずにつける
③ゆでる

7月の給食

7月の献立は、

6月に引き続き食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しています。

セタの行事食 7日（火）

【献立】

ごはん
さばの塩焼き
梅きゅうり
そうめんスープ
セタゼリー
牛乳

セタは、中国から伝わった行事の1つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。索餅（さくべい）というものを お供えしていたことから日本では、そうめんを贈り物にするようになったそうです。



NEW

「チキンのトマトクリームライス」8日（水）



チキンクリームライスを、夏の暑い時期にも食べやすいようにアレンジした献立です。

とり肉をにんじんやたまねぎといっしょによく炒め、じゃが芋、トマト、チーズ・牛乳と一緒に煮込みます。炒めて煮ることで、とり肉と季節のトマトのうま味にチーズのコクが加わり、ごはんと一緒に楽しむまろやかな一皿です。

季節の食品 旬の夏野菜を多く取り入れます！

ズッキーニ/かぼちゃ/とうがん/きゅうり/なす/さやいんげん
とうもろこし/えだ豆/にんにく/すいか

7月14日（火）に **すいか** ができます。アレルギー等で食べられない場合はお知らせください。