

きゅうしょくだより

令和8年 7月 14日

川崎市立平間小学校

第5号

早いもので、夏休み前の給食も残すところあと数日となり、いよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みに入ります。夏休み中も、規則正しい生活をし、バランスのとれた食事を心がけていただければ幸いです。

～夏の食事について～

な
つ
の
し
ょ
く
じ

何でも食べて、元気な体

「主食＋主菜＋副菜＋汁物」の一汁三菜を心がけ、いろいろな食品を好き嫌いせずに食べましょう。

冷たいものは、ほどほどに

冷たい飲み物やアイスクリームなどを摂りすぎると、おなかをこわす原因になります。

のどが渇く前に、水分補給

熱中症予防のために、こまめに水分を摂りましょう。甘いジュースばかりでなく、お茶や牛乳を飲みましょう。

食事は一日三食

夏休み中でも生活リズムを崩さず、朝・昼・夕の三食をきちんと食べましょう。

よくかんで食べよう

よくかんで食べることで、消化がしやすくなり、胃に負担をかけません。また、食べすぎや、虫歯を防ぐこともできます。

クエン酸で疲労回復・食欲アップ

酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸は、疲労回復効果があるだけでなく、さわやかな味で、暑くて食欲がない時にもおすすめです。

地場産の食べ物を食べてみよう

夏の日差しをたっぷり浴びて育った地元でとれた野菜など、地場産の食べ物を探し、食べてみましょう。

●給食の献立 レシピ紹介●

きゅうりの中華漬け

給食では、カレーの副菜として提供することが多い人気の献立です。夏場は旬のきゅうりのみ、冬場は旬の大根も加えた中華漬けを作ります。中華漬けのたれは、焼いたなすなどを漬けてもおいしく味わえます。夏休み中、ぜひ夏野菜でお試しください。

● 材 料 【中学年（３・４年生の量）４人分】

- ・ きゅうり １４０ｇ（約１と１／２本）
- ・ 酢 ７．２ｇ（小さじ１と１／２）
- ・ 砂糖 ２ｇ（小さじ１弱）
- ・ しょうゆ １３．６ｇ（小さじ２強）
- ・ 白ごま ４ｇ（小さじ２）
- ・ ごま油 １．６ｇ（小さじ１／２弱）
- ・ ラー油 ０．０８ｇ（少々）

● 作り方

- ① きゅうりを軽くたたいてから一口大の乱切りにする。
- ② 酢～ラー油までの材料を鍋に入れ、煮立たせる。
- ③ ②のたれに①のきゅうりを入れて、漬け込んだら完成。

9月の給食について ※8月は、27日(木)から給食開始です。

■ 3日(木) 新製品「トック」

トックは韓国料理でよく使われる餅で、今回は国産のうるち米を主原料に作られたものを使用します。

■ 7日(月) 新献立「ジャーチャン豆腐」

豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、みそ・砂糖・オイスターソースなどで味付けした中国の家庭料理です。

■ 24日(木) 行事食「お月見」

ごはん・さばの塩焼き・めった汁・月見団子・みたらしあん・牛乳

■ 季節の食品 ピーマン / えだ豆 / とうがん / チンゲン菜 / さやいんげん / なす / かぼちゃ / ズッキーニ / かつお / しらす / 梨