

7月給食だより



川崎市立稲田小学校 川崎市立中央支援学校・稲田分教室

6月から猛暑日をきろくする等、蒸し暑い日が続いています。子どもたちも食欲が落ちたりはしていないでしょうか。給食では季節の食品を使用しながら食べやすい献立を考えました。暑い日が続きますが、バランスの取れた食生活と規則正しい生活で夏を乗り切りましょう。

(今月の献立より)

・行事食 7日(火)「七夕」

ごはん 牛乳 さばのしおやき 梅きゅうり そうめんスープ 七夕ゼリー

7/7七夕「そうめん」に込める願い



索餅

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

・季節の食品—— かぼちゃ ズッキーニ とうがん きゅうり ピーマン わけぎ トマト なす さやいんげん すいか

・新献立—— 8日(水)「トマトチキンクリームライス」

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。



園芸委員会が収穫したじゃが芋を、給食で使用します。(6月26日 豚汁)

26日、豚汁に入っているじゃが芋の一部に、園芸委員会が収穫したじゃが芋が使用されます。栄養価やアレルギー対応については変更ありません。詳細の写真などは来月の給食だよりで紹介いたします。

今年度の新献立について (5月 かつおと大豆のさっぱりあえ)



【材料 4人分】

・油	揚げられる量	・水	大さじ2
・片栗粉	大さじ1・1/2	・しょうゆ	大さじ1/2
・蒸し大豆	100g	・砂糖	大さじ1
・かつお	200g	・レモン汁	大さじ1/2
・しょうが	3g		
・しょうゆ	大さじ1/2		
片栗粉	40g		

【かつおと大豆のさっぱりあへの作り方】

- ①しょうがはすりおろす。
- ②しょうがとしょうゆでかつおに下味をつけておく。
- ③大豆に片栗粉をまぶして揚げ、毎回温度を確認する。
- ④下味のついたかつおに片栗粉をまぶして揚げ、毎回温度を確認する。
- ⑤たれの水・しょうゆ・砂糖・レモン果汁を釜に入れて加熱し、温度を確認する。
- ⑥揚げた大豆とかつおをたれに加えてからめる。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける

こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。