

7月 給食だより

令和3年 7月
さいたま市立片柳小学校

気温の高い、暑い日が続きます。夏休みまで、あと少し！体調管理には注意が必要です。夏バテなどをしないためには、規則正しい生活と、バランスのよい食事、そして十分な睡眠をとることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん！」をしっかりと守り、暑い夏を元気に過ごしましょう！

☆夏バテを防ぐ食事のポイント

①冷たいものは、控えめに！

ジュースやアイスなどの冷たいものをたくさん飲んだり、食べたりすると食欲がなくなってしまいます。とりすぎに注意しましょう。

②そうめん・ひやおぎだけの食事は、夏バテのもと！

暑くて食欲がないと、つるつるとのごしのよい麺類に偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質の多い食品や、夏野菜と組み合わせ、主菜・副菜もバランスよく食べましょう。

③食欲アップの工夫を！

しょうがや、にんにく、ねぎなどの香味野菜、レモンなどの柑橘類は食欲アップの効果があります。また、カレーやキムチなどの香辛料が効いた料理も、胃腸を刺激し、食欲アップにつながります！

夏休みにチャレンジ！

家庭の仕事をやってみよう

家庭の仕事には、食べること、着ること、住むことにかかわる仕事や、家族に関する仕事、地域とかかわり社会を支える仕事などがあります。家の人がどんなことをしているかを調べてみて、自分でできること、やってみたいことなどに取り組んでみましょう。



どんな仕事があるかな

- ★買い物
- ★調理
- ★食事の後片づけ
- ★洗たく物を干す
- ★洗たく物をたたむ
- ★部屋のそうじ
- ★風呂のそうじ



★給食レシピ～魚の南蛮漬け～

6月の給食で人気のあったメニューです。

★材料（4人分）

- ★材料（4人分）
- ・魚 4切れ
- ・片栗粉 20g
- ・にんにく 2かけ
- ・しょうが 3g
- ・ねぎ 30g
- ・揚げ油 適量

★調味料

- ★調味料
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 一味唐辛子 少々
- 水 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1と1/2
- すりごま 6g

★作り方

- ①にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。
- ②なべにごま油をしき、にんにく、しょうが、ねぎを炒める
- ③調味料を加え、煮立ててごまを入れたれを作る。
- ④魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤揚げた魚にたれをかけて出来上がり。

きゅうしよく「ほき」をしよう しょう しょう など しゅんさかな 給食では「ほき」を使用しましたが、ぶいや、あじ等、旬の魚を しょう 使用してもおいしくできます！