

いただきます。



ぐちそうさま!



# 食育つうしん 7月

2024年 金沢市立中央小学校

湿度の高い、暑い日が続いていますが、夏バテをしている人はいませんか？夏休みは毎日の生活が不規則になりがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、夏バテをしない元気で楽しい夏休みを過ごしましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

## なつ しょくせいかつ かんが 夏の食生活について考えよう!

### なつやすみ、けんこうに!

<p><b>な</b></p> <p>なまもの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火をとおしましょう。</p>	<p><b>つ</b></p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p><b>や</b></p> <p>野菜はからだの調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p><b>す</b></p> <p>すききらいがなくなるように、夏休みにチャレンジしてみよう。</p>	<p><b>み</b></p> <p>ミルク(牛乳)やチーズなども毎日食べましょう。</p>
<p><b>け</b></p> <p>おやつ(ひいぬく)の計画を立てて、時間(りきん)と量を決めて食べましょう。</p>	<p><b>ん</b></p> <p>うんち(かたち)の形やおしっこ(いろ)の色はじぶんのからだの状態(じょうたい)を知らせるお便りです。</p>	<p><b>こ</b></p> <p>こまめな水分補給(すいぶんほくけい)で熱中症(ねつちゆうしやう)を予防(よぼう)しましょう。</p>	<p><b>う</b></p> <p>海の幸(うみさき)、魚(さかな)やかいかいそうには、からだによい(た)らきをする(えいよう)栄養(えいよう)がたくさんあります。</p>	<p><b>に</b></p> <p>にほん(にほん)の伝統食(でんとうしょく)、大豆(だいず)製品(せいひん)、発酵食品(ほっこうしょくひん)を食べ(た)ましょう。</p>

栄養士  
おすすめ!



### 給食レシピ♪ 治部煮汁



〈材料〉 (4人分)

- 鶏もも肉一口大 120g
- しょう油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- すだれ麩 1枚
- にんじん 1/4本
- 生しいたけ 3個
- とうがん 100g
- ほうれん草 1株
- だし汁 500cc
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- しょう油 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- わさび お好みで

〈作り方〉

- すだれ麩は下茹でし太めの短冊、人参はいちょう、しいたけはスライス、とうがんは厚めのいちょう、ほうれん草は下茹でし2cm幅に切る。
- 鍋にだし汁を沸かし下味と片栗粉を付けた鶏肉を入れる。
- 鶏肉に火が通ったら順番に食材を入れて煮る。(ほうれん草以外)
- 野菜が煮えたら調味し最後にほうれん草とお好みでわさびを溶かして、できあがり♪

7月の給食では治部煮をすまし汁風にアレンジしました。夏野菜の冬瓜を使っていますが、大根でも美味しいです。

