



本格的に暑くなり、いよいよ夏本番です。
みなさんが夏バテせずに元気に過ごせるように、体のことを考えたおいしい給食を作ります。
もうすぐ1学期も終わり、夏休みが始まりますね。
夏休み中も、夏バテせずに元気に生活できるように、朝・昼・夕としっかり食事をとりましょう。

夏休み中の食生活について



- ①朝ごはんをしっかり食べましょう。夏休みでも早起きして、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう。
- ②冷たいもののとりすぎに注意しましょう。ジュースやアイスをとると、お腹を冷やしてしまい、食欲も落ちてしまいます。とる量に気をつけましょう。

7/1 2年生とうもろこし皮むき

1時間目に、2年生がとうもろこしの皮むきを行います。
皮をむいたとうもろこしは、給食室でゆでてから提供します。
とうもろこしには食物繊維が豊富なので、おなかの調子を整えてくれます。
糖質やたんぱく質もふくまれているので、野菜ながら主食として食べている国もたくさんあります。
今が旬の、甘くておいしいとうもろこしを楽しみにしててください。



☆おすすめレシピ☆

○パリパリサラダ○
ワンタンの皮をパリパリに揚げて、野菜と合わせます。開桜小の子供たちが大好きなサラダです。

- 材料（4人分）
- にんじん・・・20g
 - きゅうり・・・30g
 - キャベツ・・・160g
 - 揚げ油・・・適宜
 - ワンタンの皮・・・20g
 - サラダ油・・・8g（小さじ2）
 - しょうゆ・・・15g（大さじ1弱）
 - 酢・・・15g（大さじ1）
 - 砂糖・・・2g（大さじ2/3）
 - 塩、からし・・・少々

- 作り方
- ①野菜はせん切り、ワンタンの皮は短冊切りにする。
 - ②ワンタンの皮を素揚げする。
 - ③ドレッシングを混ぜ合わせて加熱する。
 - ④野菜にワンタンをのせ、ドレッシングをかける。

お知らせ

- ☆献立について
- ①栄養量は中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
 - ②食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。
- ☆食材の産地表示について
- ①本校で使用する食材の産地を給食室前に掲示しています。
 - ②当面の間停止されていた国産牛肉の使用が、28年度より使用可能となっております。
- ☆給食費の引き落としについて
- 残高を確認の上、7月12日（金）までに入金をお願いします。

7月 世界の料理

今月は中国とフィリピンの料理を紹介します。
フィリピンは、みなさんに英語を教えてくれているグレン先生の生まれた国です。
シナガックとチキンアドボは、フィリピンの家庭でよく作られている料理だそうです。
お楽しみに！

