



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と食べましょう。②冷たいもののとりすぎに注意しましょう。
夏休みでも早起きして、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に過ごしましょう。 ジュースやアイスを取りすぎると、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。

7/11 2年生とうもろこし皮むき

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。徳持小の子どもたちが大好きなサラダです。

材料(4人分)

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

給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れよう
- ②マスクはきちんとつけよう
- ③つめは短く切っておきましよう
- ④手は石けんできれいに洗いましよう
- ⑤清潔な白衣を身につけましよう



* 学校からのお知らせ *

* 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。ご了承ください。

