

給食だより



気温が上がり、日差しもすいぶんと強くなってきました。暑さのために、食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気をつけましょう。



こまめに水分を補給しよう！

体の60~70%は水分です。水分が不足すると、体調をくずしてしまいます。暑い夏は、汗をたくさんかくので、注意が必要です。水分補給は、少しずつ、こまめに行うと良いといわれています。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。



水分補給のポイント



汗をたくさんかく前と後に飲みましょう。
例) 朝起きた時、夜寝る前、お風呂にはいる前と後、運動する前と後 など



1度に飲む量は、コップ1杯を目安にしましょう。

*がぶ飲みはしない！



飲み物を冷やしすぎないようにしましょう。

水分補給をするための飲み物は、普段は水かお茶、運動する時はスポーツドリンクがおすすめです！

こんげつ ぎょうじしょく 今月の行事食

7月7日は七夕です。願いを込めた短冊を、笹竹に飾るご家庭もあるのではないのでしょうか。



給食では、7月7日に七夕の行事食を予定しています。天の川汁には、天の川をイメージした三色のカラフルな魚そうめんと黄色の星型かまぼこを入れます。デザートには星型のパイナップルとナタデココを使います。当日には本物の天の川が見られるといいですね♪



作ってみよう！

みんなの大スキメニュー！



<チキンカレー>

暑くてなんだか食欲が...そんな日にはカレー！
おうちの人のお手伝いをしたり、いっしょに作ったりして料理に挑戦してみましょう。

4人分の材料 (下処理の方法)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉 (角切り)・・・100g 油・・・小1 じゃがいも (いちょう切り)・・・1こ たまねぎ (角切り)・・・1/2こ にんじん (いちょう切り)・・・1本 ひよこ豆 (ポイル)・・・40g にんにく (みじん切り)・・・小1/2 | <ul style="list-style-type: none"> 鶏がらスープ・・・40g アップルソース・・・大2 トマトケチャップ・・・大2 ウスターソース・・・大1 塩・・・小2/3 水・・・280cc |
|--|--|



今が旬の夏野菜を入れてもいいね！

作り方

- 油、バターを熱し、小麦粉、カレー粉を炒め、ルウを作っておく。
- 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら鶏肉を入れて炒める。
- たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒める。
- ひよこ豆、水、鶏がらスープを入れて野菜に火が通るまで煮る。
- アップルソース、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、①のルウを入れて煮込む。

※アップルソースの代わりに生のりんごをすりおろしても美味しくできます。
※給食では、まろやかさやコクを出すために、プロセスチーズを入れることもあります。