

給食だより

がつごう
7月号



梅雨明けも近づき、いよいよ夏本番です。

急に暑くなると、体調をくずしがちになります。バランスのよい食事と睡眠をとり、こまめな水分補給も忘れずに、元気に夏を過ごしましょう。

給食では、暑さ対策に有効な「なす・トマト・かぼちゃ・きゅうり・冬瓜・枝豆・ピーマン・はも」など夏の食材を使った献立がたくさん登場します。



すいぶんほきゅう 水分補給はしっかりと!

体の中にある水分は、約60~70%とされています。新生児では80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなります。体の中の水分が足りなくなると、「熱中症」になり、命をおとす危険性もあります。汗をたくさんかくこの時期は、とくにこまめな水分補給を心がけましょう。



からだ すいぶん はたら
体の水分の働き



熱中症
注意!

しょくじ えいようそ うんぱん
食事からの栄養素の運搬

たいおん ちようせつ
体温の調節

からだ なか ろうはいぶつ ほんしゆつ
体の中の老廃物の搬出



すいぶんほきゅう 水分補給のポイント

★のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を!

★一度にたくさん飲まず、少しずつ口に含んで冷たいものはゆっくりと!

★激しい運動などをしたときは、ナトリウムやミネラル類の補給も!

★清涼飲料水・スポーツドリンクの飲み過ぎ(糖分の摂り過ぎ)に注意!



糖分とりすぎ
注意!



7日

7月の献立より

1日

『セタスープ』

セタにちなんだ行事食です。天ノ川にみだて、そうめんを入れています。



セタによく食べられるそうめんは、中国から伝わった「素餅(さくべい)」とされています。中国では「セタに素餅を食べると病気になる」という言い伝えがあり、それが、日本に伝わり、平安時代の宮中行事として取り入れたのがセタにそうめんが食べられる始まりと言われています。



素餅(さくべい)



おおさかめいぶつ 大阪名物うまいもんめぐり

7月の大阪の味

13日

『はものかば焼き』



「はも」は関西の夏の味覚です。梅雨の水を飲んでおいしくなると言われる「はも」は、大阪の天神夏祭りのごちそうとしてなくてはならない食材です。

「はも」には、全身に固い小骨が走っているため、他の魚のように切り身を煮たり、焼いたりしても、骨が邪魔で食べることが困難なので、骨を断ち切る「骨きり」と言う調理法が編み出されました。

給食では、骨きりした切り身に片栗粉をつけ、油で揚げて、あま辛いタレをかけて子どもにも食べやすい味に仕上げています。



【材料(4人分)】

- はも 4切れ 200g
- 塩 少々、酒 少々
- 片栗粉 大2
- しょうゆ(濃い口) 大1
- みりん 小 1/2
- 砂糖 小1
- みず 小1強

【作り方】

- 1, はもに塩と酒で下味をつける。
- 2, 1に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 3, 調味料を合わせて加熱し、たれを作り、2の上からかける。

『かぼちゃとトマトの夏カレー』

かぼちゃやトマト、なすなど夏野菜をたくさん使った子どもに人気のカレーです。

【材料(4人分)】

- 角切りバラベーコン 80g
- 人参 <角切り> 100g
- たまねぎ <色紙切り> 260g
- なす <半月切り・水にさらす> 80g
- しょうが <みじん切り> 少々
- にんにく <みじん切り> 少々
- 油 小1杯
- トマト <角切り> 60g
- かぼちゃ <角切り> 100g
- 塩 小1、ケチャップ 大1強、ウスターソース 小1



<カレールウ>

- 油 大2杯
- 小麦粉 大3と1/2
- カレー粉 小2と1/2

※市販のルウを使う場合は、調味料を調整してください。

湯 400cc

【作り方】

- 1, なべに油をひき、土しょうが・にんにくをいため、香りを出し、ベーコン、人参、たまねぎ、なす、トマトの順にいため、塩をする。
- 2, 湯を入れてケチャップとウスターソースを入れて弱火で煮る。
- 3, 油・小麦粉・カレー粉を煎り、2のスープ 150cc程入れてのばし、カレールウをつくる。
- 4, 2にかぼちゃを入れて煮、野菜がやわらかくなれば、3のカレールウを入れて煮込む。

◎1学期の給食終了◎
 小学校 7月14日(木)、中学校19日(火)

◎2学期の給食開始◎
 小学校 8月31日(水)、中学校29日(月)です。