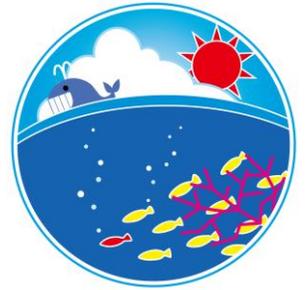


きゅうしよくだより

7月号

平成30年7月 流山市立南流山小学校

1学期間給食にご協力いただきましてありがとうございます。
もうすぐ待ちにまった夏休みです。長い休みには生活が不規則になりがちです。生活がみだれると、夏バテしたり、元気に2学期をむかえることができません。規則正しい生活と、バランスのとれた食生活を心がけましょう。



☆栄養たっぷりの夏野菜を食べましょう。

夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。



☆水分補給をしましょう。

いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？
甘い飲み物を飲みすぎると、糖分をとりすぎたり、満腹感が生まれて食事がおろそかになってしまいます。また、栄養バランスが崩れて体が疲れやすくなったりしてしまいます。普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。



～運動をする時の水分補給～

運動をする時は普段の時よりもこまめに水分補給をすることが大切です。これは、運動によって体の中の熱を出すために大量の汗をかくからです。そこで水分補給を怠ると熱中症を引き起こしてしまう場合があります。汗の中には微量の無機質などが含まれているので、活動に合わせてスポーツドリンクなども取り入れ、正しい水分補給をしましょう。

☆夏休みの食生活の約束

<p>早起きをして 朝食をとろう</p>		<p>冷たいものの とりすぎに注意</p>	
<p>生活リズムの 乱れに注意</p>		<p>しっかり手洗いで 食中毒予防を</p>	

☆行事食について知ろう。～7月7日は七夕～

7月7日は織り姫と彦星の話が有名ですが、それとは別に、古代中国では疫病除けのために索餅(さくべい)という菓子を食べていたと言われています。索餅(さくべい)は、小麦を練った唐菓子で素麺やうどんの原型となったものと考えられています。給食では、7/6(金)にそうめん汁をだします。



* 7/3(火)の給食レシピ紹介 *

～メキシカンシチュー～

具だくさんのピリ辛のシチューです。

【材料】一人分

豚もも肉小間……15g	トマトソース……10g	} A	
チリパウダー……0.01g	デミグラスソース…10g		
こしょう……0.03g	トマトケチャップ……5g		
にんにく(みじん切り)・0.3g	中濃ソース……2g		
油……0.5g	さとう……1g		
大豆水煮……15g	オールスパイス…0.02g		
じゃが芋(角切り)…30g	カレー粉……0.6g		
人参(角切り)……15g	粉チーズ……2g		
玉ねぎ(角切り)…30g	バター……2g		} ルウ
ホールコーン……5g	小麦粉……5.6g		
赤ワイン……2g	油……3.6g		
チキンブイオン…0.5g	生クリーム……2g		
水……50g			

【作り方】

- ① ルウを作る。
- ② かまに油をひき、にんにく肉を炒め、チリパウダーこしょうをする。
- ③ ②に人参・玉ねぎを加え炒め、大豆・じゃが芋・コーン・赤ワイン・チキンブイオン・水を加え煮る。
- ④ ③にAを入れ煮る。
- ⑤ ④にルウ・粉チーズを入れ煮る。
- ⑥ ⑤に生クリームを入れ仕上げる。