

7月給食だより

令和2年7月号
流山市立流山小学校

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けず元気に過ごすためには、水分補給をしっかりとして毎日の食事をきちんと食べることが大切です。今年は、夏の登校日数が多いです。朝ごはんは水分の補給を忘れないようにしましょう。



の 飲み物の糖分はどれくらい？

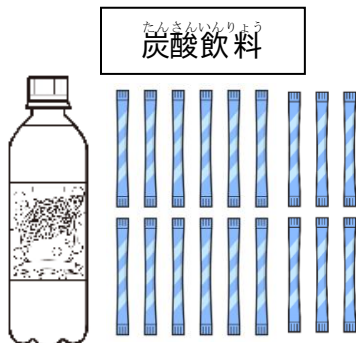
暑い日には冷たい飲み物が飲みたくなりますね。下の図は、ペットボトル飲料1本500mlにふくまれる糖分を表しています。なにげなく飲んでいる飲み物に

どれくらい糖分が入っているかを知ると、びっくりするかもしれません。

糖分が多い飲み物を水代わりに飲んでしまうと、糖分のとりすぎになり、むし歯になりやすくなったり、肥満の原因になったりします。また、将来、糖尿病などの生活習慣病になりやすくなります。

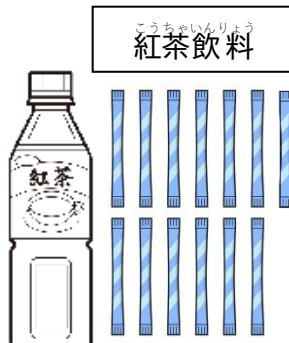
ふだんの水分補給は、水や麦茶などの糖分のふくまれないものにして、甘い飲み物を飲むときには、コップに移して量を決めて、だらだら飲み続けないようにしましょう。むし歯予防の歯みがきをすることも大切です。

※スティックシュガー1本=3g



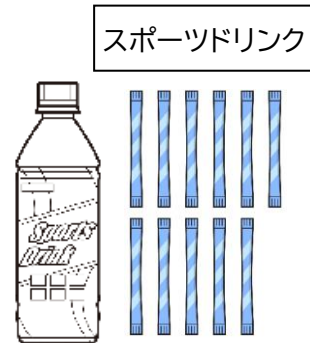
約 55g

スティックシュガー約 18 本分



約 39g

スティックシュガー約 13 本分



約 34g

スティックシュガー約 11 本分

【給食費について】 給食費の口座振替は、第3期の7月31日(金)からとなります。まだ口座登録がお済みでない方は、金融機関への手続きをお願いします。



よ なつ げんき バランスの良い食事で夏を元気に

食欲しよくよくがないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏バテなつをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには栄養えいようバランスのととのった食事しよくじをとることが大切です。

めん類めんには、卵たまごやハム、野菜やさいなどでたんぱく質たんぱくやビタミンびたみんなどを補おぎなうようにしましょう。

そうめんだけじゃ……



●16日 メルジオメッキチョルバス (トルコ)

©少年写真新聞社2020

4月に実施予定だったレンズ豆まめのスープです。レンズ豆まめがとろけるまで煮込みます。日本のみそ汁みそじゆのように、トルコでよく食べられている料理だそうです。

材料(4人分)

ベーコン 8g
玉ねぎ 100g
にんじん 40g
じゃがいも 60g
パセリ 2g
レンズ豆(皮むき) 60g
オリーブ油 2g
食塩 2.5g、こしょう 少々、
パプリカ粉末 0.6g、バター 4g
鶏がらだし 520g
A { にんじん(香味)、玉ねぎ(香味)、
セロリ(香味) 各2.4g
ローリエ 1枚

作り方

- ①ベーコンは千切りにする。
- ②鶏がらだし(水+濃縮ブイヨン等)でAを煮込み、洋風ブイヨンをとってこしておく。
- ③玉ねぎ、にんじん、パセリはみじん切り、じゃがいもは粗みじんにする。
- ④鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを入れ、じっくり炒める。
- ⑤玉ねぎを加えてよく炒め、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
- ⑥洋風ブイヨンを加えて煮る。アクを取る。
- ⑦レンズ豆を加えて具が煮くずれるまでよく煮込む。
- ⑧食塩、こしょう、パプリカ粉で調味し、バターを加える。最後にパセリを散らす。

●29日 ナシゴレン (インドネシア)

ごはんごはんに、鶏肉とりにく、えびえび、野菜やさいなどを入れ炒めて作る料理。「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるという意味。チリソース、ケチャップ、オイスターソースなどで味付けします。

●31日 ドライカレー、ナン (インド)

鶏肉とりにくと豚肉ぶたにくたっぷりで作ります。今回は、何種類かのスパイスとトマトジュースなどで煮込み、油分少なめでさらっとした仕上がりにします。

♪給食紹介♪ (<http://www.nagareyama.ed.jp/ryusyou/meal.html>)

毎日の給食の写真を学校 HP 上にアップしています。調理室の様子も見られるのでぜひご覧下さい。(流山小学校/給食室・保健室・事務室より/給食紹介)

