令和2年度



給食だより



八木南共同調理場(家の人と一緒によみましょう)

だんだんと白差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



(のどがかわく前に) 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は水か麦茶にしよう



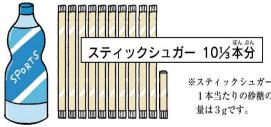
ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。 一部段の水分補給は水か麦 茶にしましょう。



ジュース (果実飲料) 500mL/砂糖相当量約53c



スポーツドリンク500mL/砂糖相当量約31g





今年も、本や絵本の作に出てくる料理やお菓子を、給食の献立に取り入れ、出典 となっている本の紹介もしていきます。図書室の山田先生に、どんなメニューや 料理が本に登場しているか、稲談にのっていただきながら、本を選んでいきたいと

態います。



作:三田村信行 絵:長野ヒデ子 出版社:あかね書房 「おじさんとこのお豆腐や漁揚げ、おいしい?」第の字は、お豆腐屋さんを見ると、いきなり言いました。その白から舞盲、お豆腐1寸と漁揚げ1枚を買いにくるようになりました。そんなある白、第の字は、「お豆腐百寸と漁揚げ百枚を削白の朝までに作って。」とおじさんに頼みます。なぜなら、、、。

うでのいいお豆腐屋さんと、きつねの子のこころあたたまるお話です。

ちなみに「薀揚げ」や「お豆腐」が登場するのは、

- ◎ 7/1 こぎつねあえ
- ◎ 7/7 こぎつねずし
- ◎ 7/27 ひややっこ です。

おじさんたちが一生懸命作った油揚げかも、、 なんて想像しながら食べてみてはいかがでしょ うか?

7/1 お昼の放送で、校長先生と 6 年 宮崎さんが朗読をしてくれます!

給食レシピッツ

材料(4人分)

野菜 240g(キャベツ・人参等)

• 油揚げ 1枚

炒り胡麻 大さじ1

削り節小袋 1パック

A 章

「生姜絞り汁 1片分 酢 大さじ1 しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ1

砂糖・塩 少々

こぎつねあえ



作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、茹で、よく絞る。
- ② 油抜きした油揚げを細切りにし、から煎りする。 甘じょっぱい下味を付けるとより食べやすくなります。
- ③ 調味料色を混ぜる。
- ④ ①・②・③と炒り胡麻・削り節を、和えたら、できあがり。

※給食では加熱調理が原則なので茹で野菜を和えますが、ご家庭では生の水菜や大根などを使っても、さっぱり 美味しく仕上がります。