

いただきます!



食育だより7月号

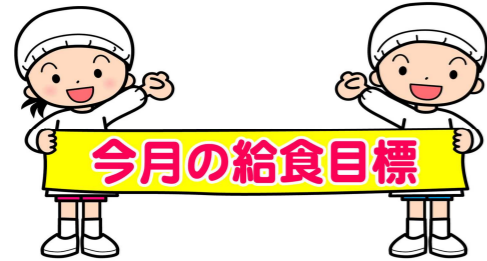
ぐちそうさま!



令和2年7月 白山市立広陽小学校

今年ことしの夏なつもやはり暑あつくなりそうですね。私わたしたちの体からだは約60%が水分すいぶんです。汗あせをかいて体からだの水分すいぶんが減へり過ぎると熱中症あせになってしまいます。のどがかわく前まえに水みずやお茶ちやを飲みましょう。また、トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜すいぶんも水分すいぶんが多く、ビタミンほふやミネラルたがとても豊富あせなので、食たべれば疲れつかをとり汗あせで体からだから溶とけ出でてしまった大切たいせつな成分せいぶんを補給ほきゆうしてくれます。

夏なつに冷つめたい物ものばかり食たべている人ひとは、冬ふゆに風邪かぜをひきやすくなると言いわれますよ。体からだは、みなさんが食たべた物ものを材料ざいりようにして作つくられていることわすを忘わすれないでください。



今月の給食目標

ただしくはいぜんしよう

給食について知ろう

主菜・副菜

4~6人分の材料

作り出し給食は、主食 主菜 副菜 汁物、牛乳

がそろっていて、じょうぶな体をつくるための食事です。残さないようにしましょう。おぼんの上の食器を正しくおきましょう。

野菜は適当な大きさで、鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、たまねぎを加えてよく炒め、堅い野菜から順に加えて炒めると美味しく仕上がります。

④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、たまねぎを加えてよく炒め、堅い野菜から順に加えて炒めると美味しく仕上がります。

ぎゅうにゅう 牛乳

しるもの 汁物

しゅしよく 主食

しゅさい 主菜

ふくさい 副菜

主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう。ひやしソーメンにはハム・たまご・きゅうりをプラスして!



給食レシピ 鶏のたつたあげ

★おすすめポイント★ 手作り、下味をつけてよくもみ込むと、味がしみ込みジューシーに仕上がります。

- 材料何を入れてもおいしく仕上がります。多めに作ったものは冷凍保存もできます。
- | | | | | | | |
|-------|-----|-----|---|---------------------------------------|---|---------------------------|
| ・とりもも | 40g | 8枚 | ① | ビニール袋にとりもも肉、しょうゆ酒、しょうがおろし汁を入れてよくもみ込む。 | ④ | 冷たいきゅうりはかきか？ |
| ・しょうが | | 1かけ | ② | 袋から取り出して片栗粉をまぶす。 | | きゅうり2本 |
| ・しょうゆ | 大さじ | 1半 | ③ | 180℃の油でしっかり揚げる。 | | ごま油・しょうゆ大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ | 1半 | | ※多めの油で両面焼いてもあっさりできます。 | | さとう・ごま油小さじ1 |
| | | | | | | にんにくチューブ1cm |
| | | | | | | 材料を全部チャック袋に入れて口を閉めて、袋の上から |

給食レシピ 白山めぐみん夏野菜のカレー (7/)

