



7月の給食が終了しました。1学期の間、ご理解とご協力をありがとうございました。いよいよ夏休みが始まります。夏休みに入ってから「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。そして、のどが渇く前に水を飲むなど、水分補給を上手に行いましょう。また2学期に、元気な中村小のみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 夏休みは、料理にチャレンジ ～給食のレシピを紹介します～

夏休みは、家庭で食育を行うよい機会です。家庭には食事作りや後片付け、買い物など、さまざまな食育の場があります。子供に任せられる部分は積極的に任せてみると、新たな発見や達成感につながり、「自分でできる!」という自信にもなります。

1学期の給食で出した給食のレシピを紹介します。子供たちから「作り方を教えてほしい」というリクエストがあった「サーターアンダギー」、そして、揚げたしゅうまいの皮がアクセントになる「パリパリサラダ」です。ぜひチャレンジしてみてくださいね。

### サーターアンダギー

★材料（1人分g）

薄力粉	25g
ベーキングパウダー	0.8g
鶏卵	5g
黒砂糖	5g
牛乳	12g
米油	0.6g
揚げ油	適量

①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

②割りほぐした鶏卵と、砂糖を混ぜておく。

③ ①②と牛乳、米油をよく混ぜ合わせる。

※米油は、一般的なサラダ油で代用できます。

④混ぜ合わせた生地を丸めて成形し、160℃の油で7～8分揚げる。

※生地はやわらかめです。きれいな丸には成形できませんが、揚げるとふくらんで丸くなってきます。

### パリパリサラダ

★材料（1人分g）

#### <サラダの具材>

しゅうまいの皮(短冊切り)	6g
揚げ油	適量
きゅうり(斜め半月切り)	12g
にんじん(せん切り)	10g
キャベツ(短冊切り)	30g

#### <ドレッシング>

塩	0.3g
しょうゆ	1.3g
米油	0.4g
米酢	3.5g
砂糖	0.8g
ごま油	1.0g

①しゅうまいの皮を油で揚げ、パリパリにする。

②野菜をボイルし、水冷する。

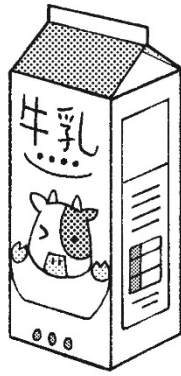
③ドレッシングの材料を混ぜ合わせて加熱し、粗熱をとる。

④ ①～③を混ぜ合わせる。

※ご家庭では、生野菜で作ることもできます。また、ドレッシングもお好みで加熱してください。

# 休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。



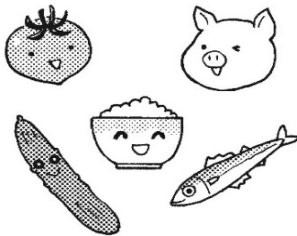
# やっぱり 早起き・早寝・朝ごはん 大切



夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりして生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。

## …………… 元気に過ごす食生活のポイント ……………

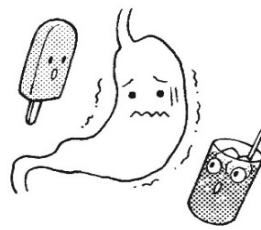
### バランスよく 三食食べよう



### こまめな 水分補給



### 冷たいものの とり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとみましょう。

## 9月初旬の献立をお知らせいたします

2学期の給食は9月1日（木）から始まります。献立表は9月に改めて配布いたします。どうぞよろしくお願いいたします。 **9月献立表**

令和4年度 中村小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	養	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	エネルギー (g)
1 木	チンジャオロースー丼 牛乳 にらたまスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米油 でんぷん 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン にら	539	26.0
2 金	豆わかごはん 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ チャブチェ	わかめ 大豆 牛乳 豚肉 豆腐 豚肉	米 米油 でんぷん ごま油 春雨	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ りんご にら	512	19.6
5 月	ごはん 牛乳 和風塩麹ハンバーグ じゃがいものみそ汁 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 パン粉 砂糖 でんぷん じゃが芋 米油	にんじん ねぎ 大根 たまねぎ 小松菜 もやし きゅうり	643	29.6
6 火	ガーリックトースト 牛乳 トマトシチュー キャベツとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	食パン バター 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレ キャベツ コーン	539	20.9
7 水	豚肉のうま煮丼 牛乳 もやしと人参の炒めもの	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ もやし	524	21.4
8 木	レンズドライカレー 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン にんじん キャベツ	619	22.1
9 金	里芋ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 五目汁 みたらし団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 さば 豆腐	米 麦 里芋 砂糖 ごま でんぷん 白玉団子	にんにく ねぎ 生姜 にんじん 大根 しめじ	616	29.6



### ☆ 給食費納入のお願い ☆

8月の引き落とし日は、**8月5日（金）**です。残高のご確認をお願いいたします。