

# 給食だより 7月

令和3年度  
練馬区立向山小学校



ねっちゅう しょう よぼう  
**熱中症を予防しましょう!**



## 水分補給のポイント

みず むぎ ちゃ すこ の  
**水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。**

喉が渇いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。



朝起きたときは、体がカラカラの状態です。  
朝ごはんを食べることで、みそしる、スープ、牛乳、果物などからも水分補給ができるので熱中症の予防にもなります。

水1リットル + 砂糖30g + 塩4g  
で、手作り経口補水液を作ることができます。



## 作ってみよう 給食レシピ

てんかぶつ てづく に  
**添加物なし! 手作りののりつくだ煮**

材料 4人分

- やきのり 4枚
- 水 200cc
- ★ 酒 大さじ2
- ★ みりん 大さじ3
- ★ 砂糖 大さじ1
- ★ しょうゆ 大さじ2

作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰させたら、のりをちぎりながら入れる
- ② 弱火にしてのりを煮とかす
- ③ ★を鍋に入れ、こがさないように、混ぜながら煮詰めていく

作って1週間は冷蔵庫で保存できますよ。

## 7月の給食しょうかい

- 1日 人參シリシリは、干切りの人參を炒めた沖縄の郷土料理のひとつです。
- 2日 1,2年生が、旬の野菜「とうもろこし」の皮むきをしてくれます。
- 6日 みんなが大好きな、きなこ揚げパンを作ります。お楽しみに。
- 7日 七夕献立です。笹の葉をイメージして「笹かまぼこ」を磯辺揚げにします。
- 8日 今月の旬の果物は すいか です。
- 12日 今月の旬の魚は イカ です。ころもを付けて揚げたイカと野菜にレモン風味のあんをからめていただきます。
- 16日 今月の世界の料理は、南アフリカの料理を紹介します。
- 20日 沖縄の料理です。タコライス。タコスの具をご飯に乗せたものです。苦いゴーヤは、カレー風味の炒め物にします。ゴーヤにチャレンジしたら、甘くて冷たい冷凍パインを食べて、1学期の給食は終わりになります。



## 世界の料理 ④ 南アフリカ



南アフリカは、オリンピックサッカーで、日本が対戦する国の一つです。

ボボティ 南アフリカでとてもよく食べられているひき肉を使った少しスパシーなミートローフです。チーズをのせて焼くのがポイントです。

チャカラカ いろいろな野菜を入れて作る南アフリカのトマトスープです。

### 主な野菜の産地 6月の給食

しょうが	高知県	ねぎ	茨城県	きゅうり	群馬県	じゃが芋	長崎県
にんにく	青森県	大根	北海道	たまねぎ	北海道	さくらんぼ	山形県
にんじん	千葉県	ピーマン	茨城県	そら豆	千葉県	キャベツ	練馬区

今月の給食費の引き落としは 7月15日(木) です。  
前日までに口座への入金をお願いします。