



水分補給を忘れずに！

私たちの体は、体重の半分を水分が占めています。普通に生活しているだけでも1日2リットル以上の水が体から出ていくので、水や、味噌汁、食事などから水分を補給しています。激しく動く運動をする場合は、さらに失う水分の量が多いので、もっとしっかり水分補給することが必要です。

水分補給のポイント

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。運動などで大量に汗をかいたときには経口補水液や、塩分の補給も大切です。

手作り経口補水液の作り方
水1リットル+砂糖40g+塩3g



7月の献立より

- 2日(月) この日は雑節の「半夏生」(はんげしょう)にあたります。昔はこの日までに田植えを済ますと豊作になると言われていたそうです。福井県の大野市では、半夏生の日に鯖を食べるといいう風習があります。
- 6日(金) 七夕献立です。笹をイメージしたかまぼこや、天の川をイメージしてそうめん入りのすまし汁が出ます。
- 19日(木) 世界の料理です。今月は、東南アジア料理です。
- 旬の野菜 10日は、練馬産のとうもろこし、20日は枝豆がです。旬の野菜は栄養価も高く、おいしいですよ。

世界の料理 ③

主な野菜の産地 6月の給食

今月は東南アジアの料理を紹介します。東南アジアは、インドネシア、フィリピン、ベトナム、ラオス、カンボジア、マレーシア、シンガポール、ブルネイ、タイ、ミャンマー、東ティモールなどを指します。



ナシゴレン(インドネシア) チャーハンに似たご飯です。調味料に唐辛子を使いますが、給食ではトウバンジャンを入れます。暑い国の料理に、辛いものが多いのは、辛さで汗をかき、熱を逃がして体を冷やすためです。



チキンアボド(フィリピン) フィリピンの家庭料理で鶏肉を酢の入った調味料で煮たものです。



フォー(ベトナム) 米の麺に鶏のスープをかけて食べる現地の屋台料理です。たっぷりのパクチーを乗せて食べたりもします。

長ネギ	群馬県	セロリ	茨城県
人参	北海道	水菜	群馬県
小松菜	千葉県	里芋	愛媛県
絹さや	鹿児島県	ほうれん草	埼玉県
玉ねぎ	北海道	えのき	長野県
ごぼう	青森県	なめこ	新潟県
じゃが芋	鹿児島県	にんにく	練馬区
キャベツ	千葉県	大根	練馬区
もやし	栃木県	レタス	茨城県
茹で筍	熊本県	メロン	茨城県
チンゲンサイ	千葉県	なつみ	愛媛県

給食試食会 のご案内

9月12日(水)に給食試食会を開催します。今年の献立は「まごはやさしい和食」をテーマに●青大豆とごまのご飯 ●鮭の紅葉焼き ●もやしの辛子和え ●けんちん汁 ●豆乳ぷりんです。「まごはやさしい」とは、ま・豆、ご・ごま、は(わ)・わかめ、や・やさい、さ・魚、し・しいたけ(きのこ)、い・いもを組み合わせる体に良い和食の献立です。詳細は、PTAから配布される「給食試食会のお知らせ」をご確認ください。

作ってみよう

7/18の献立 野菜がもりもり食べられる!「やみつきキャベツ」

材 料 (4人分)

- キャベツ 180g (1/2玉)
- 人参 35g
- 塩昆布 8g
- ごま油 小さじ2

作り方

- ① キャベツはざく切りに、人参は太めの千切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れて、600wで4分加熱します。
- ③ あら熱がとれたら、水気を絞って、塩昆布と、ごま油を加えます。
- ④ 味がなじんだらできあがり。

*野菜は熱を加えると、かさが減るのでたくさん食べることができます。

★学校給食費の納入にご協力をお願いします
★今月の引き落としは20日(金)です。土日祝日の場合は翌営業日になります。

