

夏休みは、料理にチャレンジ ～給食のレシピを紹介します～

大人は、時にはアドバイスをしながら、あたたかく見守っていきましょう。

給食のレシピを紹介します。さわやかな酸味のある「はちみつレモントースト」と「梅じゃこサラダ」です。ぜひチャレンジしてみてください。

★材料（1人分g）

★ほのかにレモンが香る、さっぱりとした味わいのトーストです★

- ①バターは湯せんし、やわらかくしておく。
 - ②バター、はちみつ、レモン果汁を混ぜ合わせる。
 - ③食パンにぬって、トースターで焼く。
- ※オーブンで焼いても大丈夫です。

※バター、はちみつ、レモン果汁の量は、お好みで調整してください。

※はちみつの代わりに、グラニュー糖や上白糖を使って作ると、シュガーレモントーストができます。

★材料（1人分g）

★香ばしいちりめんじゃこと梅の風味で、野菜がおいしく食べられます★

★お好きな野菜を使ってアレンジするのもおすすめです★

＜ドレッシング＞

米油・・・1g
米酢・・・2g
しょうゆ・・・2g
塩・・・0.05g
砂糖・・・0.3g
練り梅・・・1g

- ① **ゆで野菜**：野菜をゆでて、水冷する。
- ② **ちりめんじゃこ**：から炒りして粗熱を取る。
- ③ **ドレッシング**：米油～練り梅を加熱して冷ます。
- ④ ①の野菜、②のちりめんじゃこ、③のドレッシングを混ぜ合わせて仕上げる。

※ちりめんじゃこは、
しっかりから炒りすると風味が増します。

※お好みで、練り梅の量を調整してください。

水分補給で熱中症を防ごう

暑い日が続く夏休み、熱中症を防ぐためにはこまめな水分補給が大切です。そして、しっかり朝ごはんを食べることも、熱中症予防につながります。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

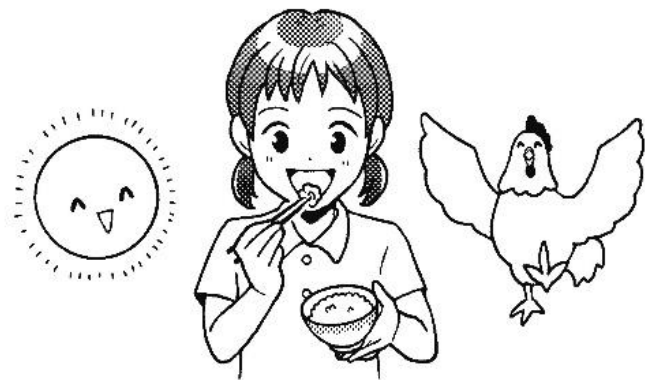
水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

必ず 食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



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2日（火）から始まります。献立表は9月に改めて配付いたします。よろしくお願いいたします。

9月献立表 令和7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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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		
2 火	チンジャオロースー丼 牛乳 春雨スープ くだもの（巨峰）	豚肉 牛乳	米 麦 米油 でんぷん 砂糖 春雨	にんにく 生姜 にんじん だけのこ 干しいたけ ビーマン 白菜 ねぎ 小松菜 巨峰	560	24.7
3 水	麦ごはん 牛乳 鮭のピリ辛焼き かきたま汁 梅のりあえ	牛乳 鮭 豆腐 卵 のり	米 麦 砂糖 こま でんぷん ごま油	にんにく ねぎ 生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜 キャベツ 練り梅	527	28.9
4 木	豚肉と昆布のごはん 牛乳 野菜チップ さつま汁	豚肉 昆布 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋	にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ 大根 ねぎ	559	21.3
5 金	はちみつレモントースト 牛乳 チキンと豆のクリーム煮 キャベツのマリネ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター はちみつ 米油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	レモン にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン にんにく りんご	549	21.9
8 月	枝豆とコーンのごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 豚肉	米 小麦粉 米油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖	枝豆 コーン 生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	579	26.4