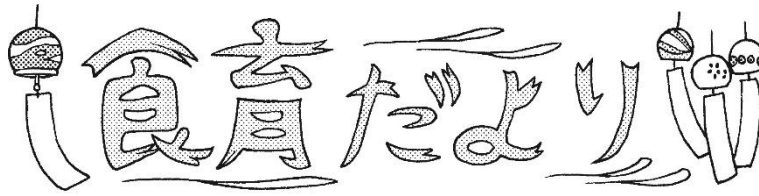


夏休み号



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。いよいよ夏休みです。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。2学期に、元気いっぱいの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、子供が料理をするよい機会です。

料理は、経験を重ねることで少しずつ上手になっていきます。台所に立つ機会をたくさんもてるとよいと思います。また、実際に作ってみると、料理の大変さを肌で感じることができます。そのことが、食に携わる人たちへの感謝の気持ちにつながります。

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。

1学期に出した給食のレシピを紹介します。子供でも作りやすい「セサミトースト」と、さっぱりした「梅のりあえ」です。ぜひチャレンジしてみてください。

セサミトースト

★材料（1人分g）

- 食パン・・・・・・・・1枚
- バター・・・・・・・・6g
- グラニュー糖・・・4g
- 白すりごま・・・・4g

★バターとごまの風味がよい、やさしい甘さのトーストです★

- ①バターは湯せんし、やわらかくしておく。
- ②バター、グラニュー糖、白すりごまを混ぜ合わせる。
- ③食パンにぬって、トースターで焼く。
※グラニュー糖は、上白糖などでも代用できます。
※オーブンで焼いても大丈夫です。

※バターとグラニュー糖だけで作ると、シュガートーストができます。シュガートーストを作る場合は、バター5g、グラニュー糖5gを合わせたものをパンにぬり、トースターで焼きます。

梅のりあえ

★材料（1人分g）

<ゆで野菜>

- 小松菜(2.5cm幅)・・・10g
- キャベツ(短冊切り)・・・25g
- にんじん(せん切り)・・・10g

<のり>

- もみのり・・・・・・・・0.9g

<ドレッシング>

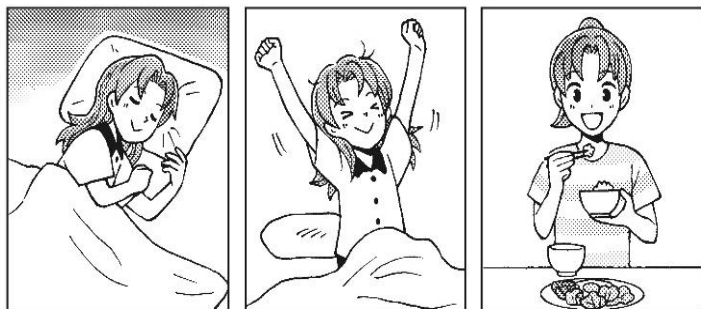
- 砂糖・・・・・・・・0.5g
- ごま油・・・0.3g
- 練り梅・・・1.2g
- 酒・・・・・・・・0.7g
- しょうゆ・・・0.7g

★リクエスト給食にも登場したことのあるメニューです★

★好きな野菜を使ってアレンジしても、おいしく食べられます★

- ①**ゆで野菜**：野菜をゆでて、水冷する。
- ②**ドレッシング**：砂糖～しょうゆを加熱して冷ます。
- ③ ①の野菜、②のドレッシング、のりを混ぜ合わせて仕上げる。

夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」



生活リズムが乱れやすい夏休み。夜ふかしをして朝寝坊を続けていると、日中の体調不良をまねいたり、脳や心に影響を与えたりするといわれています。

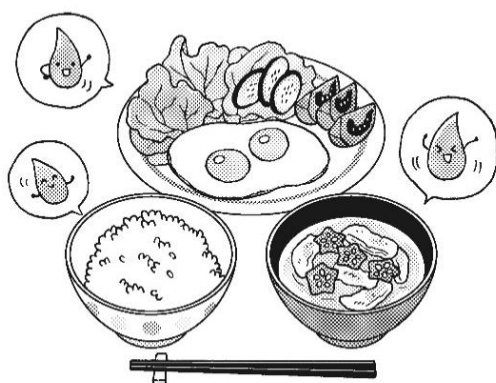
夏休みを元気に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんの生活を心がけましょう。

食事からも水分補給をしよう

暑い時期に大切なのが、こまめな水分補給です。水分補給は、飲み物からだけでなく、食事からもおこなうことができます。

食事からの水分補給のよい点として、①食事をするだけで無意識のうちに水分補給ができる、②ゆっくり体内に水分が吸収される、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。

しっかり食べて栄養をとり、同時に水分補給もしていきましょう。



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3日（火）から始まります。献立表は9月に改めて配布いたします。よろしくお願ひいたします。

9月献立表 令和6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	栄養量	
		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)	1食分 (g)
3 火	チリビーンズライス 牛乳 バリバリサラダ みかんゼリー	ベーコン 豚肉 大豆 バルメザンチーズ 牛乳 アガー	米 麦 米油 ジャが芋 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース きゅうり キャベツ みかんジュース	627	22.5
4 水	胚芽パン 牛乳 チーズオムレツ ABCスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 豚肉	胚芽パン 米油 砂糖 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	524	28.5
5 木	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ えのきのすまし汁 梅じゃこサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ ちりめんじゃこ	米 パン粉 砂糖 でんぷん 米油	たまねぎ 大根 にんじん えのきだけ もやし きゅうり 練り梅	555	26.4
6 金	枝豆とコーンのごはん 牛乳 ししやもの磯辺揚げ さつま汁	牛乳 ししやも 青のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 小麦粉 米油 さつま芋	枝豆 コーン にんじん 大根 ねぎ	550	24.1
9 月	麦ごはん 牛乳 菊花シューマイ わかめスープ ピリ辛もやし	牛乳 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 米油 ごま	たまねぎ 生姜 コーン にんじん たけのこ ねぎ もやし	547	25.1
10 火	あんかけチャーハン 牛乳 中華ドレッシングサラダ	豚肉 卵 牛乳 ハム	米 麦 米油 でんぷん ごま油 ごま 砂糖	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいだけ もやし きゅうり	543	25.1

