

給食だより

夏休み号

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

令和8年7月17日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊一
栄養士 南 由紀子



じゃがまるくん

ざいりょう (10個分)
材 料

じゃがいも	600 g
牛 乳	100m l
プロセスチーズ	100 g
しお/こしょう	少 々
片栗粉 (1)	40 g
片栗粉 (2)	25 g
揚げ油	適 量

つくり方

1. じゃがいもは皮をむいて、一口大の大きさに切り、レンジでやわらかく加熱します。熱いうちにつぶし、しお・こしょう、片栗粉 (1)、牛 乳を混ぜます。牛 乳は固さを見て、丸く形作れる位に加えます。
2. チーズは1 cm角位に切り、1のじゃがいもに混ぜます。
3. 2を10等分にし、丸くまるめて周りに片栗粉 (2)をしっかりとまぶします。
4. 全体がひたる位のたっぷりの油できつね色に揚げます。



UFOゼリー

ざいりょう (5個分)
材 料

水	160 g
粉寒天	2 g
さとう	4 g
カルピス	30 g
冷凍白玉団子	5個
パイナップル缶 (スライス)	5枚
マドレーヌカップ	5枚

(直径8 cmくらいのもの)

つくり方

1. 白玉団子は電子レンジで加熱して、冷やしておきます。
2. 鍋に水を入れ寒天をふりいれてふやかします。
3. 火にかけ寒天をこがさないように、かきまぜながら煮とかします。さとうを加えふっとうしたらカルピスを加えよく混ぜ、火を止めます。
4. マドレーヌカップにパイナップル缶を入れ、穴の真ん中に1の団子を入れます。上から3のゼリー液を注ぎます。
5. あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、固まったらできあがり。



7月の産地情報

米…岩手県「ひとめぼれ」 豚肉…群馬 鶏肉…宮崎 かます…富山
さば…ノルウェー 人参…千葉 大根…練馬 ねぎ…千葉 なら…千葉
冬瓜…沖縄 じゃがいも…千葉 キャベツ…群馬 いんげん…茨城
玉ねぎ…ビーマン・なす・おくら・とうもろこし…芹澤農園



「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう		水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど (適度) に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べないようにしましょう。
つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなり、夏バテの原因になります。
や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す (進) んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう (乳) 製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しがちです。牛 乳を毎日飲んだり、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。