

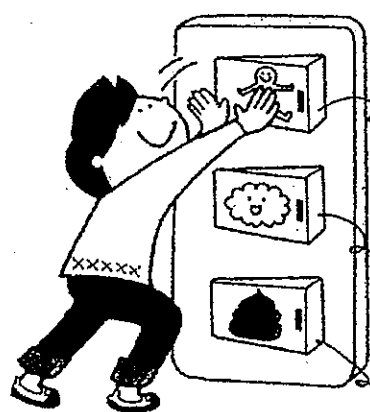
給食だより 7月

夏休みも、食べて元気に!!

今年度も感染症対策に気をつけながら始まりました。給食ですが、早いもので1学期65回の給食を終えようとしています。

さて、もうすぐ夏休みです! 暑さに負けず、元気な心と体で夏休みを楽しめるように、食べて元気に過ごしましょう!

朝ごはんを食べて、3つのスイッチオン!



元気な心と体のために、食べることはとても大切です。中でも朝ごはんは3つのスイッチを入れる元気の源です。

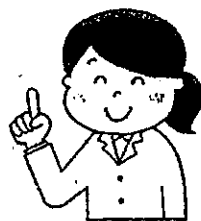
体のスイッチ 眠っている間に足りなくなっていたエネルギーを朝食でおきながら、午前中を元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ ごはんやパンにふくまれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーになります。

おなかのスイッチ 体は、朝食を食べると腸が動いてうんちをしっかりと排出しています。

「食べることは生きること」です。

給食がない休みの間も、早ね早起き朝ごはんを食べ、食べることを楽しむことを大切に過ごして下さいね!



夏休みにちようせん! 給食レシピ

久御山町学校給食研究会



4/20に登場!

夏においしいきゅうりをたくさん食べられます。

きゅうりの余分な水気をしぼるため、塩もみをするか熱湯をまわしかけます。減塩のために熱湯をまわしかける方法がオススメです!

きゅうりとツナの和え物

<材料(4人分)>

きゅうり 2本
ツナ 40g
酢 小さじ1
さとう 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
ごま油 小さじ1

<作り方>

1. きゅうりは車輪切りにする。サラン Wrap に入れて熱湯をまわしかけ、しんなりしたら流水にさらしてさます。水気をしぼり、おく。
2. ツナは缶汁を切り、おく。
3. ボウルに☆の調味料を入れ、よく混ぜる。1のきゅうり、2のツナを入れ、ほぐしながら和えてできあがり!

にんじん きんぴら

<材料(4人分)>

にんじん 1本
カットわかめ 大きい
塩 2うまみ
ごま油 小さじ1
ごま 小さじ1

<作り方>

1. にんじんは皮をむき、千切りにする。
2. わかめは水で戻しておく。
3. フライパンにごま油を入れ、中火にかける。にんじんをカラえて火がめる。
4. にんじんがしんなりしたら、わかめの水気を切り、カラえ、火がめる。
5. ごま、塩を加えてできあがり!

塩の量は、お味を見ながら調整して下さい。

5/20に登場!

ごま油の香りとわかめの塩気、歯ごたえがおいしいきんぴらです。お弁当のおかずにも!

