

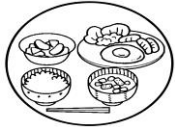


夏を健康に過ごすための6か条

梅雨が明けると、本格的な夏が到来します。暑さに負けずに元気に過ごすために、心がけてほしいことを紹介します。

朝ごはん かかさず食べて スタートだ

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。赤・黄・緑の食品をそろえて食べると、よりよい朝ごはんになります。



水分は こまめに補給 忘れずに

こまめな水分補給を心がけましょう。ただし、清涼飲料水の飲みすぎは、エネルギーのとりすぎにつながります。お茶や水と組み合わせるなど、気を付けましょう。



肉、魚 夏バテ予防に 取り入れる

暑くて食欲がない時は、そうめん等で軽く食事をすませがちです。栄養のバランスを崩さないためにも、たんぱく質をしっかりと取りましょう。



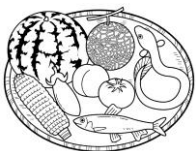
冷房の かけすぎ注意！ かぜひくよ

冷房にあたり過ぎると、体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には散歩をするなど、外で体を動かす習慣を付けましょう。



夏野菜 たっぷり食べて ビタミン補給

夏の太陽をあびた夏野菜は、ビタミンやミネラルがいっぱいです。水分も多く「食べる水分補給」にもなります。



食中毒 手洗い・加熱で ご用心

夏は、細菌による食中毒が多く発生します。手洗いをしっかりと、生肉や魚は、中心までしっかり火を通しましょう。また、できた料理はなるべく早く食べましょう。



八王子とうきょう元気農場について

東京都は、都心の小中学校に、都内でとれた新鮮で安心・安全な野菜を届けようと、平成23年4月から「とうきょう元気農場」を始めました。八王子市内の農家の協力により、大根、にんじん、玉ねぎなどの野菜を作っています。

7月の給食では、今年度初めて元気農場から届いた野菜を使い、地場産物ならではのとれた味の味、香りを楽しみます。地場産物の使用を通して、子どもたちが生産者の方々の存在をもっと近くに感じ、感謝して食べることができるようになることを願っています。



とうきょう元気農場の様子です。プール2000個分の広さがあります！

【7月の給食における元気農場食材の使用予定】

日付	料理名	食材名
7/ 5(水)	鶏ひき肉の バジル炒めごはん	フレッシュ バジル
7/ 6(木)	ポテトの ハニーサラダ	じゃがいも
7/11(火)	ポトフ	たまねぎ

今月の食育の取り組み

【七夕の行事食を取り入れます】

七夕の節句は、五節句の一つです。笹の葉に願い事を書いて飾ったり、そうめんを食べたりします。給食では、7月7日に行事食を提供します。



【食に関する指導を行います】

★枝付き枝豆

7月3日(月)、国語科「すがたをかえる大豆」の学習と関連させ、3年生が枝豆のさやとりを行います。枝から外したての枝豆の良い香りを全校で味わいます。

★とうもろこし

7月12日、2年生がとうもろこしの皮むきを行います。1人1本の皮をむき、めしべと実の関係を見付けます。むいたとうもろこしは、調理師が包丁でカットして、全校分の給食にします。



～作ってみませんか？～

6・7月の献立より、夏におすすめの料理や、夏休みに楽しく作れる料理のレシピを紹介します。

野菜をたっぷり食べられる！

【拌三絲（バンサンスー）】

●材料（1人分）

緑豆はるさめ	・・・	7.00	g
にんじん（千切り）	・・・	10.00	g
もやし	・・・	25.00	g
きゅうり（ななめ半月）	・・・	10.00	g

A	{	ごま油	・・・	0.45	g
		三温糖	・・・	3.00	g
		こいくちしょうゆ	・・・	3.50	g
		穀物酢	・・・	0.90	g
		からし(粉)（お湯で溶く）	・・・	0.04	g

●作り方

- ①春雨は、お湯で戻して食べやすい長さに切る。
- ②野菜と春雨をさっとゆでて、水で冷やす。
- ③A の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④食べる直前に②にドレッシングを加えて、和える。

これなら豆もパクパク食べられる！

【青のりビーンズポテト】

●材料（1人分）

乾燥大豆	・・・	7.00	g
片栗粉	・・・	0.70	g
じゃがいも（いちょう）	・・・	70.00	g
揚げ油	・・・	8.00	g
塩	・・・	0.17	g
あおのり	・・・	0.10	g

●作り方

- ①大豆は柔らかくゆでておく。（水煮大豆を使う場合は、14g 程度）よく水気を切っておく。
- ②①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③じゃがいもは、水でよく洗い表面のでんぷんを落として、水気をよく拭き取ってから素揚げする。
- ④揚げた大豆とじゃがいもに、塩と青のりをまぶす。



バンサンスー

青のりビーンズポテト

旬の夏野菜を味わう

【夏野菜カレーライス】

●材料（1人分）

ごはん	・・・	1.00	杯		
★玉葱（スライス）	・・・	35.00	g		
炒め油	・・・	0.50	g		
にんにく（みじん）	・・・	0.50	g		
しょうが（みじん）	・・・	0.40	g		
豚肉	・・・	8.00	g		
酒（豚肉の下味）	・・・	0.50	g		
ナツメグ(粉)	・・・	0.02	g		
グローブ(粉)	・・・	0.02	g		
オールスパイス(粉)	・・・	0.02	g		
シナモン（粉）	・・・	0.02	g		
カレー粉	・・・	0.35	g		
玉葱（スライス）	・・・	35.00	g		
A	{	揚げ油	・・・	3.00	g
		かぼちゃ（スライス）	・・・	15.00	g
		なす（いちょう）	・・・	12.00	g
B	{	ズッキーニ（いちょう）	・・・	10.00	g
		鶏ガラスープ	・・・	60.00	g
		サラダ油	・・・	6.00	g
		薄力粉	・・・	8.00	g
		カレー粉	・・・	0.20	g
塩	・・・	0.80	g		
こしょう混合	・・・	0.02	g		
ガラムマサラ	・・・	0.02	g		
トマトケチャップ	・・・	4.00	g		
ウスターソース	・・・	4.00	g		
こいくちしょうゆ	・・・	1.00	g		
トマト(湯むきして1cm角)	・・・	8.00	g		

●作り方

- ①★の玉ねぎは、あめ色になるまで炒めるか、100℃のオーブンで約2時間加熱する。
- ②油でにんにく、しょうがを炒め、豚肉を炒める。スパイスと玉ねぎも加えよく炒める。
- ③A はさっと素揚げしておく。
- ④B を弱火で炒め、カレールウを作る（市販のルウを使用してもよい。）
- ⑤調味料と鶏ガラスープを加え、煮込む。
- ⑥仕上げにトマトと素揚げした野菜を加えさっと煮る。
- ⑦ごはんを盛り付け、カレーをかける。

2学期の給食は、9月4日（月）から始まります。献立は、チキンカレーライス・牛乳・海藻サラダ・果物（冷凍みかん）です。