



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。

<p>朝ごはん かかさず食べて スタートだ</p> <p>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、暑さに負けない朝ごはんになります。</p>	<p>水分は こまめに補給 忘れずに</p> <p>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て飲みましょう。</p>
<p>肉、魚 夏バテ予防に 取り入れる</p> <p>暑くて食欲がない時は、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とりましょう。</p>	<p>冷房の かけすぎ注意！ かぜひくよ</p> <p>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。</p>
<p>夏野菜 たっぷり食べて ビタミン補給</p> <p>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。</p>	<p>食中毒 手洗い・加熱で ご用心</p> <p>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、肉や魚は、中心までしっかり火を通し、料理はなるべく早く食べましょう。</p>

セレクト給食について

7月15日(水)にセレクト給食を実施します。献立は、牛乳・スパゲッティアマトリチャーナ・マセドアンサラダ・セレクトくだもの(スイカまたはメロン)です。事前に給食委員会がとったアンケートでは、スイカ約270名、メロン約460名でした。楽しんで給食を食べるきっかけになればうれしいです。

都産の農産物使用について

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、農家の協力により、大根、にんじん、玉ねぎなどの野菜の供給をしています。

7月の給食では、届いた野菜を使い、地場産物ならではのとれたての味、香りを楽しみます。地場産物の使用を通して、子供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。

【7月の給食における都産農産物の使用予定】

日付	料理名	食材名
7/2 (木)	新じゃがのそぼろ煮	にんじん
7/3 (金)	スパイシースープ	青梗菜
7/10(金)	パエリア	ピーマン

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。7月7日(火)に行事食を提供します。

【食に関する指導がおこなわれます】

東京都でとれた地場産の野菜を使って、食に関する体験活動を行います。

★とうもろこし

7月1日(水)2年生がとうもろこしの皮むきをします。一人一本の皮をむき、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。

■お知らせ■ 9月の給食は、9/2(水)

から始まります。予定献立は、「牛乳・チキンカレーライス・海藻サラダ・果物(冷凍みかん)」です。

～作ってみませんか？～

給食の献立より、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。

児童からのリクエストレシピ1

【紫陽花ゼリーポンチ】6/11 実施

●材料（4人分）

水	・・・	カップ 2/3
さとう	・・・	大匙 1
粉寒天	・・・	1.2 g
バタフライピーシロップ	・・・	小匙 2
	・・・	
レモン汁	・・・	2 滴
	・・・	
果物（缶詰）	・・・	80 g
	・・・	
A { さとう	・・・	大さじ 1
レモン汁	・・・	小さじ 半分
水	・・・	カップ 1/3

●作り方

- ①A を合わせて加熱してシロップをつくる。
冷めたら、果物を加えて冷やす。
- ②水～粉寒天を加熱してよく溶かし
バタフライピーシロップを加える。
型を2つ用意しゼリー液を分けていれ、
一方にレモン汁を2滴加えてまぜ（色が変わる）
冷蔵庫に入れて固める。
- ③器に②を1cm角に切っていれ、①を注ぐ。

児童からのリクエストレシピ2

【いかのチリソース】5/28 実施

●材料（4人分）

イカ（短冊）	・・・	200 g
酒（下味）	・・・	小 1 g
濃い口しょうゆ（下味）	・・・	小 1/2 g
でんぷん・薄力粉	・・・	適宜 g
揚げ油	・・・	適宜 g
	・・・	
炒め油	・・・	適宜 g
にんにく	・・・	1/2 片
しょうが	・・・	2 g
ねぎ	・・・	10 g
A { 豆板醤	・・・	少々
砂糖	・・・	小 1/2
トマトケチャップ	・・・	大 2
濃い口しょうゆ	・・・	小 1
酒	・・・	大 1/2
水＋中華スープ	・・・	大 1
でんぷん	・・・	小 1/3

●作り方

- ①いかは下味をつけて から揚げにする。
- ②A をまぜておく。
- ③炒め鍋を熱し、しょうが～ねぎをいためる。
- ④A を加えて、とろみがついてきたら火を止め
① のイカを加えてあえる。

じみな野菜もたっぷりとれる 【根菜のドライカレー】

●材料（4人分）

ごはん	・・・	茶碗 4 杯
炒め油	・・・	適量
しょうが（みじん）	・・・	2 g
にんにく（みじん）	・・・	1 かけ
ひき肉	・・・	100 g
たまねぎ（みじん）	・・・	2 個
にんじん（みじん）	・・・	1/2 本
れんこん（みじん）	・・・	1/2 節
ごぼう（みじん）	・・・	1/4 本
カレー粉（粉）	・・・	小 3/4
トマトケチャップ	・・・	大 3
ウスターソース	・・・	適宜
塩・胡椒	・・・	適宜
酒	・・・	大匙 1
	・・・	
干しブドウ（水で戻す）	・・・	5 g

- ①油でにんにく、しょうが、肉を炒める。
肉の色が変わったら、玉ねぎ～ごぼうを加えてよくいためる。
- ②しんなりしてきたら、カレー粉を加えて 香りが
出るまで炒める。トマトケチャップを加えて
塩・胡椒で味を調える。水分がなくなるまで煮
詰める。（しっとりしてきたらOK）
- ③水につけておいた干しブドウを③にいれて、
なじませる。

※水分が少ないので、冷凍に向く料理です。
一食ごとにラップで分けて冷凍しておくとし
レンジですぐに解凍できます。
おためください。