

きゅうしょくだより

令和3(2021)年7月
まきのしょうがっこう
牧野小学校



むびょうそくさい ねが
無病息災を願ってそうめんを食べます。

はじめと暑い日が続いていますね。夏本番が近づいています。
マスク生活に慣れてきたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。
こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

もうすぐ夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがぐずれやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとって気持ちよく過ごしましょう。



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、つるつるとのどを通りやすく、この季節にぴったり食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



7月7日の給食は七夕そうめん(☆星形かまぼこ入り)です。お楽しみに♪

<p>夏休みの食生活 気をつけたいポイント</p>	<p>なんでも食べて大丈夫な体をつくろう</p>	<p>つめたいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>やさいをしっかり食べよう</p>	<p>すいぶん補給をこまめにしよう</p>	<p>みんなで食事をする機会をつくろう</p>

夏ばて予防に酸味を利用しよう!

暑くなると食欲がなくなり、つかれやすくなったり体がだるくなるなど、「夏ばて」の症状がでやすくなります。そのような時に活躍してくれる食べものが、酸味のあるものです。

酸味のある食べものは、食欲が増えます。また、酸味は疲労回復に役立ちます。食事に取り入れてみましょう。



材料(5人分)

そうめん(半分に折る)	40g
冬瓜(いちょう切り)	100g
人参(千切り)	30g
かまぼこ(うす切り)	50g
※給食では星形のかまぼこを使用します	
青ねぎ(小口切り)	30g
だし昆布	3g
削り節	10g
うすくちしょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
みず	600cc

七夕そうめん

～給食のこんだてより～



《作り方》

- ①だし昆布と削り節でだしをとる。
- ②沸騰しただしに人参を入れ、やわらかくなったら冬瓜とかまぼこ、調味料を入れる。
- ③そうめんは、たっぷりの湯で固めにゆでて水にとる。
- ④②に③のそうめんを入れ、青ねぎを入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。