

きゅうしょくだより

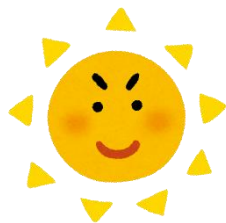
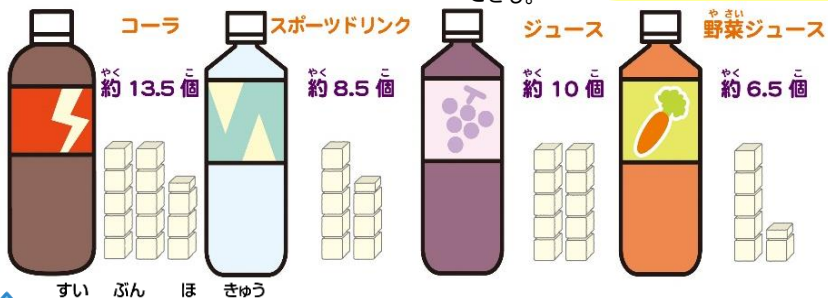
令和4年(2022年)7月
まきのしょうがっこう
牧野小学校

暑い季節がやってきました。暑くなると、気になるのが水分補給ですね。熱中症などを予防するには水分補給は欠かせません。甘い飲み物を飲みただけ飲んでいると、むし歯などの原因になりますので、注意してください。

せいりょういんりょうすい とうぶん 清涼飲料水には糖分がいっぱい

清涼飲料水にふくまれる砂糖の量を
角砂糖で表すと…

※角砂糖は1つ約4グラム



水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

のどが渴いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、梅干し、塩飴など

1学期は7月19日(火)が最後の給食です。2学期は8月26日(金)から給食開始です。

なつやさい げんき 夏野菜で元気いっぱい!

夏においしくなる、旬の野菜のことを『夏野菜』とよびます。暑い日を元気に乗り切るための栄養がたくさんはっています。

7月に給食で登場する夏野菜

オクラ
ネバネバにはおなかをすっきりさせる食物せんいが多くふくまれています。

トマト
トマトにはリコピンという抗酸化作用のある成分が多くふくまれます。

とうがん
冬まで保存ができる瓜なのが名前の由来。カリウムが多くふくまれています。

なす
紫色の皮には栄養が豊富です。皮ごと調理して食べましょう。

ゴーヤ
別の呼び方でニガウリともいいます。ビタミンCが多くふくまれています。

かぼちゃ
カロテンやビタミンC・Eなど栄養素を多く含む野菜です。

パプリカ
ピーマンとよく似た野菜です。ビタミンCやカロテンが多くふくまれています。

えだまめ
大豆を若いうちに収穫したものがえだまめです。たんぱく質が多くふくまれています。

夏野菜のかき揚げ



材料(5人分)

玉ねぎ(うす切り)…75g

かぼちゃ(せん切り)…35g

ゴーヤ(いちよう切り)…15g

オクラ(小口切り)…25g

小麦粉…大さじ2

(給食では米粉を使っています)

片栗粉…大さじ1・1/2

塩…少々

水…適量

油…適量

～給食のこんだてより～
《作り方》

- ①材料をそれぞれの大きさに切っておく。
 - ②材料と調味料を混ぜ合わせる。
 - ③ひと口大にして165～170℃の油で揚げる。
- ※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。

夏野菜を美味しく食べられる献立です。
ゴーヤの苦みが苦手な人も、かき揚げにすると食べやすくなります。