



きゅうしょくだより

令和6年(2024年)7月
招提学校給食共同調理場

※おうちの人と一緒に読みましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

じりじりと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



材料(5人分)

- 豚肉...100g
- にんにく(みじん切り)...少々
- 玉葱(短冊切り)...125g
- なす(いちょう切り1cm)...40g
- 冷凍ミニ厚揚げ...50g
- にら(2cmカット)...15g
- いりごま...3g
- 塩...少々
- こしょう...少々
- 料理酒...3g
- さとう...5g
- こいくち醤油...15g
- みそ...3g
- コチュジャン...2g
- ひまわり油、ごま油...適量

40度の暑さにも負けない! ごくじょうのぶたスタミナどん

~給食のこんだてより~

《作り方》

- ①なす、ミニ厚揚げは下ゆでしておく。コチュジャン、みそはしょうゆで溶いておく。
- ②フライパンにひまわり油を入れ、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ③豚肉を入れて炒め、塩・こしょう、酒を入れる。
- ④玉葱を入れてよく炒める。
- ⑤ミニ厚揚げ、なす、にらを加えて炒める。
- ⑥残りの調味料を入れて味を調え、ごま、ごま油を入れて仕上げる。

※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。

ひらかたしきゅうしょくコンテストで、伊加賀小学校の児童が考えてくれました。枚方の暑さにも負けないように、スタミナがつく食材だけを使って作ります。



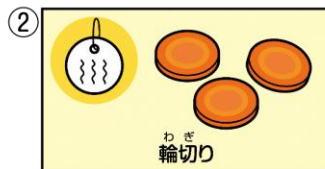
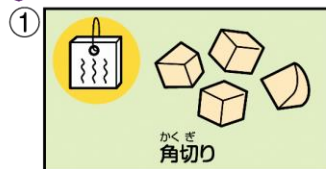
七夕 3択 クイズ



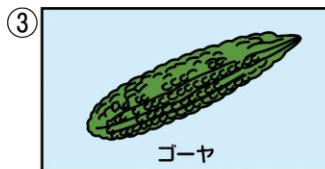
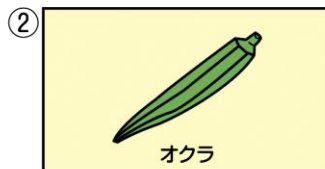
Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう?



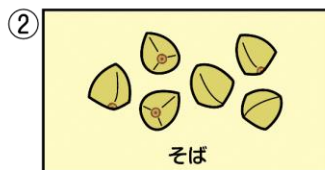
Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう?



Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう?



Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう?



Q5 そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう?



こたえ

Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)