

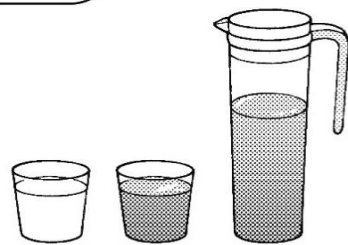
# 給食だより 7月

令和6年7月  
枚方市立中宮小学校



## ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



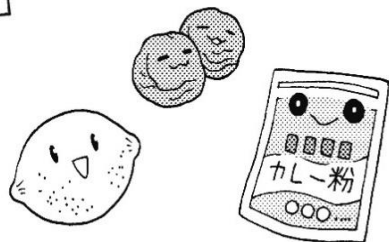
## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



## 食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

## 「げんきなマドレーヌ」

ルドウィッヒ・ベーメルマンズ 作・画

瀬田貞二 訳  
福音館書店



こんげつ  
今月の  
おはなし給食

### ～どんなおはなし？～

パリの宿舎に住む12人の女の子の

中で、マドレーヌは1番人気者。

ある日マドレーヌはおなかが

痛くなり病院で手術を受けました。



お見舞いに来た11人の女の子は

お見舞いの品とマドレーヌの手術のあとを

みてうらやましくなり11人の女の子たちは

お家に帰り大泣きしてしまいます。

給食では7/17(水)にフランス料理

を提供します。

## 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



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(いちよう切り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...適量
- ごま油...少々

### 《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。

枚方市給食コンテストで、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。

