



2022年
(令和4年)
7月

ますます蒸し暑くなり、夏が本格的にやってきましたね。夏バテにならないように、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。

1学期もあと少しとなりました。たくさん食べて元気に学校へ登校してくださいね。

7月7日は七夕

七夕は、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。

7月6日(水)に七夕献立として、「七夕そうめん」が登場します。星形のかまぼこが入っています。お楽しみに!



7月のおはなし給食



「こまったさんのスパゲティ」

寺村輝夫 作 岡本颯子 絵

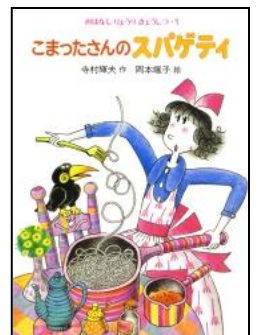


花屋さんの『こまったさん』。休みの日にお家でスパゲティを作っていたはずが、気がつけば目の前はアフリカの大草原!なんとそこで動物たちが集まるレストランのシェフになってしまいます。

こまったさんは、おいしいスパゲティを作ることができるのでしょうか。

給食では、7月14日(木)にこまったさんが本の中で作っているミートスパゲティを提供します。

ぜひ、図書室、図書館へ行って読んでみてくださいね。





すいぶんほきゆう

水分補給はこまめにしよう



のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは、体温が高くなると、汗をかくことで体温を調節しています。水分が不足すると、体温を調節しにくくなるので、水分は少しずつこまめにとりましょう。

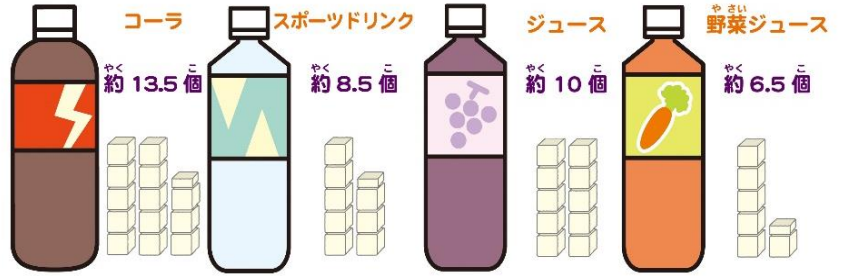


水分補給には何を飲む？

普段は、水や麦茶などにしましょう。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなどの塩分が多く入るものもいいですね。清涼飲料水の飲みすぎは、砂糖のとりすぎになります。

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

のどがかわいていなくても
1時間ごとにコップ1杯!



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに!



夏野菜のかき揚げ

～給食の献立より～

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(いちょう切り)…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

《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、ご家庭で調理するときは調整してください。

夏野菜をおい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。

