

給食だより 7月号 尼崎市立名和小学校

いよいよ夏休みが始まります。
夏休みになると生活が不規則になりがちです。
食生活も暑いので、冷たいものや冷たい飲みものばかり飲んだり食べたりすると、栄養バランスのよい食生活ができませんね。夏休みこそしっかり栄養をとって元気で楽しい夏休みにしましょう。



今期のこんだてより

6月29日(月) 新献立 もずくのあえ物

海藻類を使った献立を増やしています。
暑い夏でもさっぱりと食べることができるあえ物で、もずくを使用することにより海藻類をとることができます。



7月7日(火) 行事食

五目ごはん 牛乳 いかのあまから煮 かぼちゃのてんぷら そうめん汁

七夕行事食です。
七夕にちなんで、天の川に見立てた「そうめん汁」を取り入れています。

6月18日に試食会がありました。27名の参加でした。そのなかで「大豆とちりめんのごままぶし」が好評で作り方を知りたいとの声がありましたのでお知らせします。

- 作り方
- ・大豆は洗い、3、4倍の熱湯に入れ、ふたをして1時間ぐらいつけておく。そのあと、ザルにあげ、水気をきる。
 - ・白ごまは香ばしくいる。
 - ・砂糖、しょうゆをひと煮たちさせ、たれを作る。
 - ・大豆にでんぷんをつけ、油で揚げる。かえりちりめんはさっと揚げる。
 - ・揚げた大豆、かえりちりめんにたれをからめ、白ごまをふる。

材料は献立表を見て下さい。児童にも好評の献立です。

1学期の給食は7月15日(水)で終了です。

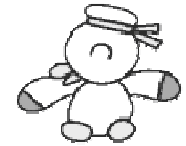


お知らせ

暑くなるのどがかわきます。
すいとうを持ってきましょう。



たのしい なつやみ



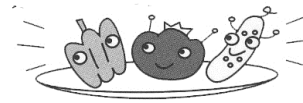
大切なのはバランス

夏バテにならないためには、量より“質”を重視しましょう。



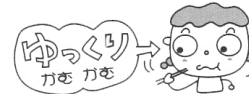
しゅんの夏野菜を食べましょう

旬の野菜は、おいしくて栄養満点！積極的に食事に取り入れましょう。



ながら食べや、早食いはやめましょう

食事はよくかんで、ゆっくり食べましょう。



やってみようクッキング

いい機会です。
お家の人と一緒に挑戦してください。



みんなで食べるとおいしいね

家族だんらの機会を持ちましょう。



のみものはジュースよりお茶をのみましょう。



いちにち3食。早ね・早起き・朝ごはん

夜ふかしをしないで、規則正しい生活を心がけましょう



つめたいもの、あまいものは

ひかえめに

栄養がかたより、体調をくずす原因になります。



水分ほきゅう わすれずに

熱中症にならないように水分はまめにとりましょう。



8月31日は
やさいの日

