

令和3年7月20日
 北区立浮間小学校
 校長 宮崎 史隆
 栄養士 坂本 佳世子
 戸塚 希美

給食だより 夏休み号

いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まりますね！暑い日が続くと「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、元気が出ないことがあります。また、長い休みでは生活リズムがくずれやすくなります。「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、元気に楽しい夏休みを過ごしましょう！

夏休み中の食生活 夏休み中も元気に過ごすために、気を付けましょう。

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなる場合があります。3食しっかり食べましょう。

こまめに水分をとる



夏は汗を多くかき、体から水分が失われるので、こまめに水分を補給しましょう。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなります。おやつは心の栄養として、ほどほどにしましょう。

9月のこんだて

夏休み明けの給食は、9月1日から始まります。6日以降の献立、9月のアレルギー対応については9月1日に配布いたします。(9/1、2のアレルギー対応は全員ありません)

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちようしをととのえる			
1	水	○	ごまじやこチャーハン にしよくまめいりサラダ ちゅうかスープ	ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく いんげんまめ うずらまめ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ はくさい ぼんのうねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	585	19.9	3.0
2	木	○	ごはん(かんだちまい) てづくりなめたけ にくじゃが もやしとこまつなのあえもの	ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	えのきたけ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	590	20.0	2.0
3	金	○	ジャージャーめん じゃことかいそうのサラダ れいとうみかん	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ かいそうミックス	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん にんにく たけのこ キャベツ ねぎ きゅうり コーンかん れいとうみかん	592	24.2	3.3

8月31日は「野菜の白」です！

野菜を食べよう大作戦！ ~給食のサラダにちょうせん！~

野菜には、体の調子を整え、病気から体を守ってくれる働きがあります。8月31日の野菜の日にちなんで、夏休み中に、給食のサラダにちょうせんしてみましょう。

ちょうせんした人は、裏の紙に書いて切り取り、提出してください。野菜などの具を工夫するのもいいですね。**家の人といっしょに、安全に気をつけて作りましょう！**

コールスローサラダ(4人分)

キャベツ 3枚(千切り)
 にんじん 1/3本(千切り)
 きゅうり 1/2本(千切り)

レモン汁 大さじ1
 砂糖 小さじ2
 こしょう 少々
 塩 少々
 サラダ油 大さじ1と1/3

<作り方>

- ①野菜は切り、水にさらしておく。
- ②調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。サラダ油は、よく混ぜながら少しずつ入れる。
- ③食べる直前に水気をきった野菜とドレッシングをよく混ぜ合わせる。

ドレッシングは多めになっています。野菜にかけるときに調整してください。

オニドレサラダ(4人分)

キャベツ 3枚(千切り)
 にんじん 1/3本(千切り)
 きゅうり 1/3本(千切り)
 コーン缶 40g

玉ねぎ 1/4個(すりおろす)
 酢 小さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 砂糖 少々
 塩 少々
 サラダ油 大さじ1
 白ごま 小さじ1
 すりごま 小さじ2

<作り方>

- ①野菜は切り、水にさらしておく。
- ②たまねぎ、調味料を鍋に入れ、弱火にかける。沸騰したら火を止め、サラダ油をよく混ぜながら少しずつ入れ、ごまを入れる。
- ③食べる直前に水気をきった野菜、コーンとドレッシングをよく混ぜ合わせる。

ドレッシングは多めになっています。野菜にかけるときに調整してください。

ポテトと豆のサラダ(4人分)

じゃがいも 2個(1cm角)
 にんじん 1/3本(1cm角)
 きゅうり 1/2本(1cm角)
 大豆水煮 20g

玉ねぎ 1/4個(すりおろす)
 酢 大さじ1
 砂糖 小さじ2/3
 塩 少々
 こしょう 少々
 サラダ油 大さじ1と1/3

<作り方>

- ①じゃがいも、にんじんはゆで、ザルにあげる。
- ②たまねぎ、調味料を鍋に入れ、弱火にかける。沸騰したら火を止め、サラダ油をよく混ぜながら少しずつ入れる。
- ③食べる直前に野菜と大豆とドレッシングをよく混ぜ合わせる。

ドレッシングは多めになっています。野菜にかけるときに調整してください。

給食では大豆をゆでて使っていますが、今回は手軽にできるよう水煮にしました。

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

料理名 (ちょうせんしたものに○をつけてください。)

コールスローサラダ オニドレサラダ ポテトと豆のサラダ

写真をはるか、絵を書いてください。

気を付けたこと、作った感想など

提出先：児童のみなさん→担任の先生→栄養士

食べているのはどこ?クイズ

私たちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか?
下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、〔 〕
に書きましょう。



大根 (だいこん) 〔 〕

かぼちゃ (かぼちゃ) 〔 〕

グリーンアスパラガス (グリーンアスパラガス) 〔 〕

じゃがいも (じゃがいも) 〔 〕

はな (はな) 花 (はな) 〔 〕

は (は) 葉 (は) 〔 〕

くき (くき) 〔 〕

? 実 (み) (実) 〔 〕

たまねぎ (たまねぎ) 〔 〕

根 (ね) 〔 〕

ピーマン (ピーマン) 〔 〕

ナス (ナス) 〔 〕

さつまいも (さつまいも) 〔 〕

白菜 (はくさい) (白菜) 〔 〕

こたえ

大根…根 かぼちゃ…実 グリーンアスパラガス…くき ブロッコリー…花
 (つぼみの部分) ピーマン…実 白菜…葉 さつまいも…根 ナス…実
 たまねぎ…葉 (葉のつけねの部分) じゃがいも…くき (地下のくきの部分)

