

きゅうしょくだよい

7月

名古屋市立本郷小学校

梅雨が明ければ本格的な夏の始まりです。だんだんと気温が上がり、日差しも強くなってきました。暑さに負けず、元気に過ごすことができるよう、睡眠を十分にとり、朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、栄養バランスのよい食事になるよう気を付けましょう。また、こまめな水分補給を心掛けましょう。

***** 7月のこんだてから *****

☆【新こんだて】

9日(水) かき氷

さわやかなソーダ味のかき氷です。



☆ ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物をしろう～

16日(水) とうがん汁・・・愛知県の特産物のとうがんを使っています。



7月の給食のめあて「野菜についてしろう」

野菜には、緑黄色野菜と淡色野菜があり、それぞれにいろいろな種類のビタミンや食物繊維がたくさん含まれています。そのため、野菜を食べると、皮ふが丈夫になったり、おなかの調子が整ったりとよいことがたくさんあります。また、夏の旬の野菜には、水分が多く含まれているため、熱中症を防ぐ働きもあります。いろいろな野菜を好き嫌いなく食べましょう。

つくってみましょう! きゅうしょくこんだて 牛肉とトマトの夏ごはん 8日(火)実施

おうちの方と
いっしょに読
みましょう。

材 料〔中学年児童 4 人分〕

牛肉・・・120 g
にんじん・・・1/2 本
たまねぎ・・・小 1 個
なす・・・小 1 本
トマト・・・小 1 個
さやいんげん・・・2 本
にんにく・・・1 g
サラダ油・・・小さじ 1/4
塩・・・小さじ 1/2
こしょう・・・少々
コンソメスープの素・・・2 g
砂糖・・・少々
トマトケチャップ・・・大さじ 1 強
水・・・40ml

作 り 方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② なすは 1cm くらいのいちょう切りにし、水にさらしてあくをぬく。
- ③ トマトはへたをとり、さいの目に切る。
- ④ さやいんげんは 2 cm くらいに切ってゆで、流水でさまし水切りする。
- ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、牛肉・にんじん・たまねぎ・なすの順に塩・こしょうしながらいため、水を加えて煮る。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマト・砂糖・トマトケチャップを入れて煮込む。
- ⑦ さやいんげんを入れさらに煮る。
- ⑧ ⑦をごはんにかける。





V S ! 2025夏! ~暑さに負けない体になるぞ~



ミッション1

早寝・早起き習慣

暑い季節は、知らない間に体が疲れています。夜は早めに寝て、体を回復させよう！朝ごはんを食べることも大切！



ミッション2

夏の野菜と果物

野菜や果物をたくさん食べよう！これらには、太陽からの強い紫外線から肌を守るビタミンがたっぷり！汗で体から出てしまうミネラルも入っているよ。



ミッション3

こまめに水分補給

「こまめに」とは、「何度も少しずつ」という意味です。朝起きた後、運動する前と後など、一日に何度も水分をとろう！



ミッション4

おやつの選択

おやつは、量と種類を考えて食べよう！冷たいものを食べすぎると、胃や腸が冷えて、食欲低下の原因に…。甘いジュースのとりすぎにも気をつけよう。



えんぶん
塩分のチャージは大切！
でも…

とりすぎると…



突撃！本郷小調理場👁️！



6月にアイスクリームや冷凍みかんを提供しました。あれ？調理員さんの目がいつもと違う…？🤖

