

きゅうしょくだよい

7月

名古屋市猪子石小学校

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)の食べ物を知ろう～

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「野菜について知ろう」

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〕	作 り 方
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	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。

