

# きゅうしょくだより

# 7月



名古屋市立前山小学校

梅雨が明ければ本格的な夏の始まりです。暑さのために食欲がなくなりがちですが、こんな時こそ、朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて元気に過ごしたいものです。

\*\*\*\*\* 7月のこんだてから \*\*\*\*\*

☆「だいすき!なごや♥めし」の日…8日(月)

ごはん・牛乳・名古屋風手巻き・手巻きのり・ミニカレーうどん



名古屋の食文化の魅力を伝え、名古屋への愛着を深めていく取り組みです。給食用にアレンジした

「なごやめし」の献立を組み合わせて提供します。

※名古屋風手巻きとミニカレーうどんは「ふるさと献立」もかねています。

☆【新しいこんだて】ビーフンスープ…9日(火)

米粉で作られたビーフンとにんじん、たまねぎ、水耕ねぎなどの野菜を使ったスープです。

☆ ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

2日(火) えびフライ…名古屋で親しまれている食べ物です。

8日(月) 名古屋風手巻き、ミニカレーうどん…名古屋で親しまれている食べ物を給食用にアレンジしました。

11日(木) めひかりのから揚げ…愛知県の三河湾でとれた「めひかり」という魚を使っています。

☆デザートセレクト 「日向夏みかんゼリー」か「ココアムース」…12日(金)

日向夏みかんゼリー・ココアムースのどちらを選んだのか

忘れないでくださいね。どちらを選んだ人も味わいながら

おいしくいただきますよう。



☆新こんだて調査 「魚コロッケ」…1日(月)

魚のすり身を使ったコロッケです。衣に米粉のパン粉を使っているので、カリッとした食感

のコロッケです。新しいこんだてとして仲間入りしてよいか名東区の小学生の

代表として味や量について調査をします。



## なん はな 何の花でしょう？



今の時期にさく紫色の花です。給食にも使われている野菜の花です。花の周りは緑のとげのようなものでおおわれています。

こた 答え…ごぼう

# 7月の給食のめあて「野菜について知ろう」



くめあてにそったこんだて>…9日(火)

ごはん・牛乳・**チンジャオロースー**・ビーフンスープ・アセロラゼリー

野菜はビタミンや無機質という栄養素を多くふくんでいて、主に体の調子を整えるものになります。どちらも体の中でほとんどつくることができないので、食べ物からとらなければなりません。それでは、野菜に多く含まれるビタミンは、体の中でどのような働きをしているのでしょうか。今月の給食に出るチンジャオロースーに入っているピーマンを例に紹介します。

病気にかかりにくくなる

- 皮ふや粘膜が健康に保たれる。
- 骨が健康に保たれる。
- 免疫の力が高まる。



ほかの栄養素の働きを助ける

- 無機質の鉄の吸収がよくなる。

傷が回復しやすくなる

- けがをした時に血液を止まりやすくする。

野菜に含まれる栄養素の種類や割合は食品によって異なります。より体の調子が整うように、いろいろな野菜を組み合わせ合わせて食べましょう。

## 【夏にとれる野菜】



とうもろこし



きゅうり



なす



かぼちゃ



オクラ



トマト



## つくってみましょう! きゅうしょくこんだて

### チンジャオロースー

お弁当にもピッタリ!

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〕	
豚肉	160g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
にんじん	小1/4
ピーマン	中2個
たけのこ(水煮)	80g
サラダ油	少々
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1
ごま油	少々
水	大さじ1

作 り 方	
①	にんじん・ピーマン・たけのこは細切りにする。
②	豚肉は、しょうゆ・酒で下味をつける。
③	フライパンに油を熱し、豚肉・にんじん・たけのこの順に塩・こしょうをしながらいためる。
④	にんじんがやわらかくなったら、ピーマン・砂糖・しょうゆを入れ、さらにいためる。
⑤	火がとおったら水溶き片栗粉・ごま油を入れる。
※ きくらげやしいたけを入れるとさらにおいしくなります。	

