



名古屋市立西山小学校

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。



☆ 知ってる?とうがんのひみつ ☆

とうがんは、夏に旬をむかえる野菜です。丸いまま、暗くてすずしい所に置いておけば冬までもつことから、漢字で「冬の瓜」と記すようになったと言われています。約95パーセントが水分で、つつい水分不足になりがちな暑い夏にはぜひ食べてほしい野菜のひとつです。

\*\*\*\*\*

 <p>つくってみましよう! きゅうしょくこんだて</p> <p>牛肉とトマトの夏ごはん 8日(火)実施</p>	<p>おうちの方と いっしょに読 みましよう。</p>
材 料〔中学年児童 4 人分〕	作 り 方
<p>牛肉・・・120g            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・・・1g            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・・・2g            砂糖・・・少々            トマトケチャップ・・・大さじ1強            水・・・40ml</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>③ トマトはへたをとり、さいの目に切る。</p> <p>④ さやいんげんは2cmくらいに切ってゆで、流水でさまし水切りする。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑦ さやいんげんを入れさらに煮る。</p> <p>⑧ ⑦をごはんにかける。</p> 

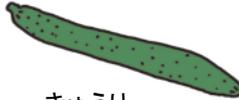
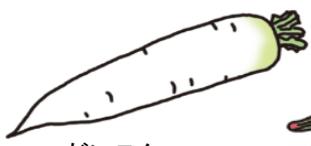
こんげつ 今月のめあて 「野菜について知ろう」

めあてに沿った献立

ごはん、牛乳、牛肉とトマトの夏ごはん、ベジタブルソテー、はっ酵乳 8日(火)

野菜は一年中食べることができますが、一年の中で一番よくとれて、おいしくなる季節は野菜の種類によって違います。

それぞれの野菜が一番よくとれて、おいしくなる季節を紹介します。

 キャベツ  たけのこ  たまねぎ	 なす  きゅうり  ゴーヤ  トマト
 だいこん  ほうれんそう  ブロッコリー  はくさい	 にんじん  さつまいも  きのこ  さといも

【野菜の名前】

世界中で食べられている野菜は、800種類以上あるそうです。みなさんは野菜の名前をいくつ知っていますか。

野菜の名前が■で消えています。消えた文字を考えましょう。今月の給食に登場する野菜です。献立表から、探してみましょう。

夏に多くとれます



■一マン

いためものに使います



チン■ン菜

水分がたっぷり  
ふくまれます



と■がん

つかれをとります



さや■げん