

# きゅうしょくだより

# 7月

名古屋市立小幡小学校

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、元気に過ごせるよう、睡眠を十分にとり、栄養バランスのよい食事とこまめな水分補給をこころがけましょう。

\*\*\*\*\* 7月のこんだてから \*\*\*\*\*

☆「だいすき!なごや♥めし」の白・・・6日(木)



ごはん・牛乳・大えびフライ・マッシュルームソテー・ミニカレーうどん

大えびフライは普段の給食のえびフライよりひとまわり大きなサイズです。ミニカレーうどんは、かまぼこ・ねぎ・油揚げ・たまねぎ・うどんを使った新こんだてです。付け合わせの汁物なので、カレーうどんと区別するために「ミニカレーうどん」としました。

※大えびフライとミニカレーうどんは「ふるさとこんだて」もかねています。

☆「みんなで食べる!なごや産」の白

10日(月) ごはんは港区・中川区でとれた米を、キャロットみかんゼリーは天白区でとれた八事五寸にんじんを使っています。



☆ ふるさとこんだて～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

6日(木) 大えびフライ、ミニカレーうどん・・・名古屋で親しまれている食べ物です。

7日(金) ういろう・・・米粉で作った名古屋名物の和菓子です。

\*\*\*\*\*

7月の給食のめあて「野菜について知ろう」

給食に出てくる野菜は、にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさいなど約40種類あります。

野菜には、体の調子を整える働きがあり、体温を調節したり、血管や皮ふ、骨、粘膜などを健康に保ったりする役目があります。



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 5日(水)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 100g	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。
にんじん 1/3本	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。
たまねぎ(中) 1個	③ トマトは汁を切る。(汁はとっておく)
なす 1本	④ えだまめはゆで、流水でさまし水切りする。
トマト(缶) 100g	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・トマト汁を加え煮る。
えだまめ(むき身) 40g	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煮込む。
にんにく 1g	⑦ えだまめを入れ、さらに煮る。
サラダ油 適量	⑧ ごはんに⑦をかける。
塩 少々	
こしょう 少々	
コンソメスープの素 小さじ1/3	
砂糖 少々	
トマトケチャップ 20g	
水・トマト汁合わせて 20g～40g	

トマト缶の代わりに生トマトを使ってもおいしくできます。