



令和5年度7月号

名古屋市立 矢田小学校

暑い日が多くなってきました。いよいよ夏本番です。暑い夏を元気に過ごすためには、食事・睡眠・適度な運動が大切です。給食も好き嫌いせずに、しっかり食べて、楽しく学校生活を送りましょう。

今月のこんだてから

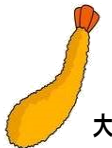
「だいすき！なごや♥めし」の日…18日(火)

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



「だいすき！なごや♥めし」の日は、「なごやめし」と呼ばれる料理を給食用にアレンジした献立を2品以上組み合わせ提供する日です。名古屋の食文化の魅力を知り、名古屋への愛着を深めていきましょう。

今回の「なごやめし」は、「大えびフライ」と「ミニカレーうどん」です。各地で食べられているカレーうどんは鰯などの和風だしで、優しい味のあんかけタイプのものが多いようです。一方、名古屋のものは、鶏がらベースのだしで、スパイスが効いた本格的なカレーの味が特徴です。給食では、むろけずりのだしにコンソメスープの素やしょうゆ、カレールウを加えて、味にコクとうま味を加えています。「大えびフライ」と「ミニカレーうどん」は、ふるさと献立でもあります。



大きいよ！

【ふるさと献立】～名古屋市や愛知県の郷土料理にちなんだ献立や特産物を使った献立です～

○ ういろろ … 14日(金) 米粉で作った名古屋名物の和菓子です。

【地産地消】「みんなで食べる！なごや産」の日

13日(木) ごはんは、港区・中川区産の米「あいちのかおり」、キャロットみかんゼリーには、天白区産の「八事五寸にんじん」が使われています。



夏を元気に過ごすための食生活のポイント



朝ごはんは必ず食べましょう。

1日を元気にスタートするためのエネルギー源で、水分補給もしてくれます。



夏野菜をしっかり食べましょう。

ビタミン類をたっぷり含み、汗をかいた後の水分補給にも役立ちます。



こまめに水分をとりましょう。

ジュースよりも、水や麦茶をこまめに飲みましょう。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

