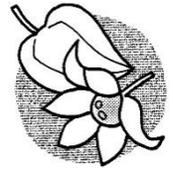




給食だより

令和6年度
津市立南が丘小学校



いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないため、夏バテや熱中症になりやすいです。規則正しい食生活やこまめな水分補給を心がけ、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。

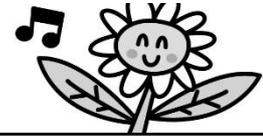
7月7日は七夕です！



七夕は、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕には、「そうめん」を食べる風習があります。

7月5日の給食には、「七夕麺」が出ます。冷麦を天の川に、オクラを星に見立てています。

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



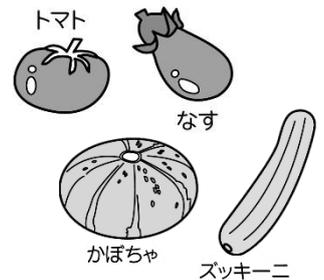
<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>小松菜 アサリ レバー</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なっとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p>

作ってみよう！ 給食メニュー★ ラタトゥイユ

【材料】一人分

【作り方】

- ・オリーブ油 0.7g
 - ・にんにく 0.5g
 - ・セロリーの軸 1.0g
 - ・鶏もも肉 5g
 - ・たまねぎ 40g
 - ・なす 20g
 - ・ズッキーニ 25g
 - ・トマト 30g
 - ・かぼちゃ 30g
 - ・白ワイン 1.6g
 - ・塩こしょう 少々
 - ・薄口しょうゆ 0.4g
- ① にんにく・セロリーはみじん切、たまねぎ・トマト・かぼちゃは角切、なす・ズッキーニは厚めのいちよう切、鶏肉は小切りにする。
 - ② 鍋に油を熱し、にんにく・セロリー・鶏肉をいためる。
 - ③ たまねぎ・なす・ズッキーニ・トマト・かぼちゃ・調味料を入れてよく煮込む。
 - ④ 野菜がやわらかくなったら完成。



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

※材料の分量は、給食で大量に作る際の一人あたりの分量です。調味料やだしの分量などは、様子を見て調整してください。