

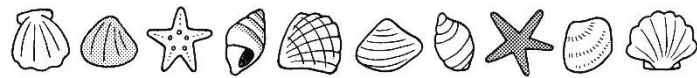
給食だより 7月号

令和4年7月

高根台第二小学校
給食室

廊下を歩いていると、「今日の給食「この料理の味付けは何ですか？」など、疑問に思ったことを聞いてくれたり、感想を話してくれます。給食をただ食べるだけでなく、よく見て、考えながら食べているのだなと思うと、うれしくなりました。これからも質問や感想があったら、いつでも声をかけてください。

今月の給食目標



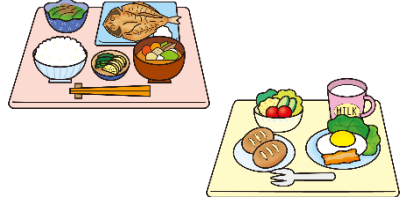
「暑さに負けない食事について知ろう」

暑くなると、食欲がなくなることがあります。いわゆる「夏バテ」になると、水分や冷たいものばかりほしくなり、それが続くと栄養が偏ってしまいます。栄養が偏ると元気が出ず、暑さにやられてしまいます。下の「夏バテを防ぐ食事のポイント」を意識して、夏を乗り切りましょう！

夏バテを防ぐ食事のポイント

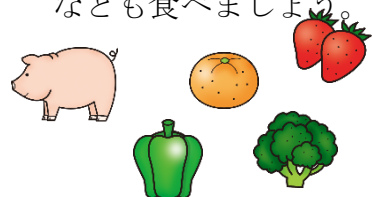
① 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは栄養不足になってしまいます。バランスのとれた食事をしましょう。



② ビタミンB群・Cを多くとる

ビタミンB群豊富な豚肉やレバー、ビタミンC豊富な野菜や果物なども食べましょう。



③ 冷たいものを食べすぎない(飲みすぎない)

胃に負担がかかってしまいます。食べすぎ飲みすぎには気を付けて！



給食室紹介 ~炊飯器編~

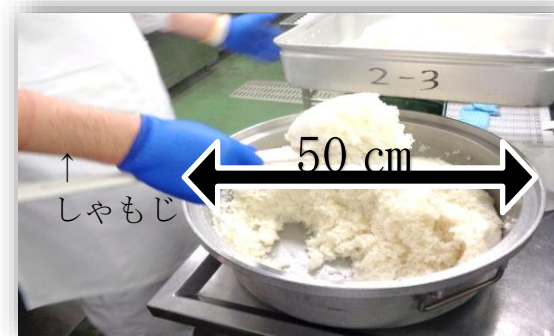
給食室の炊飯器（お米を炊く機械）を紹介いたします。



いきなりですが問題です。一回の給食で使う、高二小全員分のお米は何kgでしょう？

おうちでは、一回にどのくらいのお米を炊いていますか？3合、4合、5合？家庭によって様々ですね。給食ではなんと、約260合のお米を炊いています。重さにすると約39kgです。（正解は、約39kg）

直径50cmの大きなお釜に約6.5kgのお米を入れ、それを6つ使って一気に炊きます。30分くらいで炊き上がります。炊いたら、これまた大きなしゃもじでお米をつぶさないように混ぜて、各クラスに配っています。



作ってみよう！給食レシピ【鶏肉の梅肉揚げ】

<材料（切り方）／分量>

- 鶏ささみ（観音開き） 4切
- 塩、こしょう } A 少々
- 酒 } 少々
- しそ（みじん切り） 2枚
- 梅干し（みじん切り） 2個
- 小麦粉 大さじ3
- 水 大さじ2と1/2
- 揚げ油

<作り方>

- 鶏肉に下味（A）をつける。
- しそと梅干を混ぜておく。
- ①に②をぬり、半分にたたむ。
- 小麦粉と水を混ぜて衣を作る。
- ③に衣をつけて、開かないように気をつけながら油で揚げる。

作ってみよう！給食レシピ【ごまキムチみそ汁】

<材料（切り方）／分量>

- 豚肉（2cm幅） 30g
- 炒め油
- にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ など、
- お好みの具材
- キムチ 40g
- みりん、しょうゆ 各小さじ2
- みそ 大さじ2
- ねりごま 大さじ1
- すりごま 小さじ1
- だし汁 4カップ

<作り方>

- 油で豚肉を炒める。野菜も加え炒める。
- だし汁を入れて加熱する。
- 火が通ったら、キムチ・調味料を加える。
- ごまを入れて完成。