

7月 給食だより

令和4年6月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

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。

朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。

清涼飲料水ではなく、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。

アイスやジュースなど、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります。

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。

今月のかみかみ献立

くきわかめの炒め煮



《中学年4人分》

《作り方》

ひらてん	16g
うす揚げ	16g
くきわかめ	80g
にんじん	20g
あぶら	適量
うすくちしょうゆ	10g
さんおんとう	8g
みりん	2g
けず	1.2g
みず	60cc

- (1) 平天は2cm、うす揚げ・人参は千切りにする。削り節でだしを取っておく。
(生の茎若布を使用する場合は、細切りにする。)
- (2) 鍋に油を熱し、平天・人参・茎若布・うす揚げを入れ炒め、だし汁60cc・調味料を加えて煮含める。

給食では、塩抜き不要の茎若布を使用しています。



魚の骨に注意!!

スーパーなどでは骨抜ききの魚が販売されていますが、給食では使用していません。骨に気をつけて、よく噛んで食べるようにしましょう。7/15は、ほきフライが出ます。割って



骨を取ってから食べてください。