

7月 給食だより

令和5年6月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会



いよいよ夏本番を迎えようとしています。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

夏を元気に過ごすには

●朝・昼・夕の3食
を規則正しくとる



●早寝・早起きをし、
日中は体を動かす



●冷たい物のとり
過ぎに気をつける



●主食・主菜・副菜
をそろえた食事を
心がける



●こまめな水分補給
を心がける



<材料(4人分)>

- ★はんだそうめん…80g
- ★鶏胸肉…30g
- ★鶏もも肉…30g
- ★かまぼこ…20g
- ★うす揚げ…20g
- ★人参…20g
- ★ねぎ…12g
- ★淡口醤油…大さじ1杯強
- ★みりん…小さじ1/2杯
- ★塩…少々
- ★だし汁…560cc

<つくり方>

- 鶏肉・ねぎは小口切り、かまぼこは短冊切り、うす揚げ・人参は千切りにする。
- そうめんは、かためにゆでる。
- だし汁に、鶏肉・人参・うす揚げ・かまぼこ・調味料を加え、そうめん・ねぎを入れ、仕上げる。

本年の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。
今月の食材は、徳島県の「はんだそうめん」です。

☆七夕には、天の川やはたおりの糸に見立てて、「そうめん」を食べる風習があります。

☆7月7日の給食は、『七夕献立』で、「にゅうめん」と「七夕ゼリー」がです。

☆日本には、全国各地にご当地そうめんがあり、今回の給食では、徳島県の「はんだそうめん」を使用します。

ふと太めでコシが強いのが特徴です。

