



給食だより



千葉市立寒川小学校

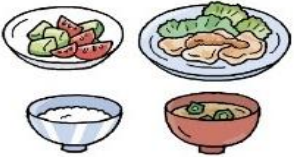
きゅうしょく
もくひょう

あつさにまけない からだをつくろう



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかりとりがちです。しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない体と心を作りましょう。

あつさに負けない 夏の過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の もとです。しっかり 食べましょう。	早ね早おきをしよう  夏休みも生活リズムが 乱れないように、 早ね早おきをしましょう。	つめたいもののとりすぎに 気をつけよう  冷たいものばかりとると 胃腸が弱って食欲が 低下してしまいます。	栄養バランスのよい 食事をしよう  主食、主菜、副菜、汁物を そろえてバランスよく 食べましょう。
--	--	--	--



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時には、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

給食レシピ



★「ぶたキムチ」★

<材料> (4人分)

- ・ごま油 少々
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・ぶたこま肉 100g
- ・酒 少々
- ・にんじん 30g (2cm)
- ・もやし 60g (1/3袋)
- ・はくさい 120g (2枚)
- ・にら 20g (4本)
- ・ねぎ 40g (1/2本)

- ・キムチ 45g
- ・酒 小さじ2
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・とりガラスープのもと 少々
- ・白いりごま 小さじ1

<作り方>

- ①ぶた肉に酒をふっておく。
- ②ごま油で、ぶた肉をいためる。
にんじんを炒める。
- ③もやし、はくさい、にら、ねぎを入れていためる。
- ④キムチ、調味料を入れていためる。
ごまをいれて、味をととのえる。

おうちの人と一緒に
レッツ クッキング♪

ぶた肉には、疲れをとるビタミンB1が豊富です。にらやにんにくをとることで吸収率もアップします。キムチの汁で辛さを調節しましょう。



●6月に使用した主な食材の産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
じゃがいも	千葉県・鹿児島県	キャベツ	茨城県	もやし	千葉県・栃木県	ぶなしめじ	長野県
にんじん	千葉市・千葉県	しょうが	高知県・熊本県	さつまいも	千葉県	えのきたけ	新潟県
たまねぎ	千葉県・佐賀県	にんにく	青森県	にら	茨城県	きゅうり	福島県
こまつな	千葉市・茨城県	ねぎ	千葉県・茨城県	だいこん	千葉市・北海道	メロン	茨城県