

# 7月給食だより

令和2年度

阿賀野市安田学校給食センター

## 暑さに負けない食事をしよう!

いよいよ夏本番を迎えます。今月の給食は、阿賀野市で収穫された夏の野菜がたくさん登場します。暑い時には、水分やミネラルを豊富に含んだ夏の野菜がおすすめです。苦手なものもあるかもしれませんが、チャレンジして食べてみましょう。そして、暑さに負けない健康な体を作りましょう。

### 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



#### 水分補給のポイント

<p><b>いつ?</b></p> <p>朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p>	<p><b>何を?</b></p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p>	<p><b>どれくらい?</b></p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p>	<p><b>運動などで大量に汗をかいたら?</b></p> <p>汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。</p>
--	---	---	--

#### \* 野菜を食べよう! 給食レシピ \*

##### トマトとたまごのスープ

材料(4人分)	
・とり肉もも皮なし	40 g
・あさり水煮(缶)	20 g
・たまご	2 個
・トマト	80 g
・玉ねぎ	100 g
・にんじん	20 g
・小松菜	40 g
・コンソメ	1 g
・食塩	小さじ 1/2
・しょうゆ	少々
・こしょう	少々
・片栗粉	小さじ 1
・水	4 カップ

##### 作り方

- ① とり肉は、小さめの小間切りにします。
- ② あさは、水気を切っておきます。
- ③ トマトは、皮を湯むきして、1.5cm位の角切りにします。(皮が気にならない場合は、むかなくても大丈夫です。)
- ④ 玉ねぎは、うすくスライス、にんじんは、小さめのいちよう切り、小松菜は、1cmの長さの長さに切っておきます。
- ⑤ 卵は、よく溶いておきます。
- ⑥ 鍋に湯を沸かし、にんじん、玉ねぎを入れて煮ます。とり肉を入れ、アクをとりながら煮ます。火が通ったら、コンソメを入れて、あさり、トマト、小松菜を入れて一煮立ちさせます。塩、こしょうで味を整えます。
- ⑦ 水で溶いた片栗粉を鍋に回し入れ、とろみをつけます。溶いた卵を少しずつ流し入れ、浮いてきたら火を止めます。
- ⑧ 最後にお好みでしょうゆを少し加えて味を整えて出来上がりです。

※卵をふわっとさせるポイントは、卵を入れる前にとろみをつけることと、卵を入れた後、すぐにかき混ぜずに浮いてくるのを待つことです。



とり肉やあさがなくて大丈夫です!

<p>夏ばて予防に! 夏野菜+香味野菜がおすすめ</p>							
<p>1日(水)</p> <p>切り干し大根のサラダ / さばのしょうが焼き</p> <p>ごはん / じゃがいものみそ汁</p> <p>味のり</p> <p>安田中 期末テスト</p>	<p>2日(木)</p> <p>ブロッコリーのサラダ / 白身魚のスパイシー揚げ</p> <p>ツナカレーピラフ / トマトと卵のスープ</p>	<p>3日(金)</p> <p>ミルクプリン</p> <p>もやしのナムル / ホイコーロー</p> <p>ごはん / えびだんごのスープ</p>	<p>6日(月)</p> <p>蒸しとうもろこし / 夏みかんサラダ</p> <p>麦ごはん / ポークカレー</p>	<p>7日(火)</p> <p>レモンゼリー</p> <p>アスパラとツナのサラダ / ちくわの磯辺揚げと星ポテト</p> <p>米粉入りゆでうどん / セタのかけ汁</p> <p>七タこんだて</p>	<p>8日(水)</p> <p>飲むヨーグルト(みかん)</p> <p>わかめとコーンのサラダ / とろアジ塩焼き</p> <p>ごはん / 夏野菜のみそ汁</p>	<p>9日(木)</p> <p>ごま酢和え / 豚キムチ炒め</p> <p>ごはん(豚キムチ丼) / わかめのみそ汁</p>	<p>10日(金)</p> <p>自家製揚げもち / スティック納豆</p> <p>きりざい / いそか卵巻き</p> <p>ごはん / 大根のそぼろ煮</p>
<p>13日(月)</p> <p>アップルシャーベット</p> <p>おかか和え / たれかつ</p> <p>ごはん / とうふのみそ汁</p>	<p>14日(火)</p> <p>2割ずつ / ミニトマト</p> <p>ひじきのとりそぼろ / 鮭の塩焼き</p> <p>ごはん / 三滝汁</p>	<p>15日(水)</p> <p>ひよこ豆のサラダ / なすのスタミナソース</p> <p>わかめごはん / レタスと卵のスープ</p>	<p>16日(木)</p> <p>コールスローサラダ / タンドリーチキン</p> <p>米粉パン / かぼちゃのポターージュ</p>	<p>17日(金)</p> <p>小松菜サラダ / 太刀魚フライ</p> <p>ごはん / ワンタンスープ</p>			
<p>20日(月)</p> <p>ぶどうゼリー(幼稚園なし)</p> <p>のりず和え / いかの竜田揚げ</p> <p>枝豆ごはん / 夏のっぺ</p> <p>食育の日こんだて</p>	<p>21日(火)</p> <p>ぶどうゼリー(幼稚園のみ)</p> <p>1割ずつ / 幼1割 幼2割 幼3割</p> <p>ビーンズサラダ / コーンしゅうまい</p> <p>ゆで中華めん / 担々麺風スープ</p> <p>幼稚園給食最終日</p>	<p>22日(水)</p> <p>切り干しの炒め煮 / 豆腐バーグの甘酢あん</p> <p>ごはん / かきたまみそ汁</p>	<p>23日(木)</p> <p>海の日</p>	<p>24日(金)</p> <p>スポーツの日</p>			
<p>27日(月)</p> <p>ももゼリー</p> <p>梅おかか和え / ささみチーズフライ</p> <p>ごはん / 沢煮鮭</p>	<p>28日(火)</p> <p>かいそうサラダ / 焼き肉井の具</p> <p>ごはん(焼き肉丼) / ふのみそ汁</p>	<p>29日(水)</p> <p>わかめともやしのサラダ / いわしのオレンジ煮</p> <p>ごはん / 夏野菜のとん汁</p>	<p>30日(木)</p> <p>ツナサラダ / タコスサンドの具</p> <p>青割りコッペパン / 野菜スープ</p>	<p>31日(金)</p> <p>2割ずつ</p> <p>ぶどう / スキーマとトマトのサラダ</p> <p>麦ごはん / 夏野菜のカレー</p> <p>安田小 安田中 給食最終日 駒林特別支援学校 給食最終日</p>			



7月献立予定表

(中学校)

Table with columns: 連絡, 日, 曜, 牛乳, こんだて, 体をつくる, 体の調子を整える, エネルギーになる, エネルギー. Rows include meals like ごはん, さばのしょうが焼き, ツナカレーピラフ, etc.



○は牛乳です。牛乳は、2群の食品です。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

Table with columns: 連絡, 日, 曜, 牛乳, こんだて, 体をつくる, 体の調子を整える, エネルギーになる, エネルギー. Rows include meals like 米粉パン, タンドリーチキン, ごはん, 枝豆ごはん, etc.



今月の地場産物 ○玉ねぎ/トマト/なす/ズッキーニ(JA) ○長ねぎ/じゃがいも/ピーマン(JA) ○こんにゃく ○ヨーグルト ○みそ ○米

