

7月 きゅうしよくたより

令和8年 あま市学校給食センター

梅雨が明けると、1年で一番暑い季節がやってきます。そして楽しい夏休みがきますね。この夏休みの間にたくさんの経験ができるよう、いろいろなことにチャレンジしてみましょう。しかし、夏バテを起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。



《夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！！》

食事から
1日の生活リズムを
しっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早寝・早起きも心がけましょう。

好ききらいなく
しっかり食べる

夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな
水分補給を心がける

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にはたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。

たべものクイズ

夏においしい、漢字で『西瓜』と書く果物は次のうちどれでしょう。

① すいか ② メロン ③ パイナップル

ぜんこくきょうどりょうり ひ おきなわけん
全国郷土料理の日「沖縄県」

7月15日(水)

にんじんしりしり: シリシリ器と呼ばれる大きな付き穴のおろし金でおろしたにんじんを炒めて、卵でとじた料理です。しりしりとは、すりおろす動作やすりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄の方言です。

おうえんこんだて おうこく
アジパラ応援献立「タイ王国」

7月8日(水)

ガパオライス(ごはん)
牛乳
ガイヤーン
トムヤムクン風スープ

今月のアジパラ応援献立は、タイの料理です。ガイヤーンは、タイ語でガイが鶏肉、ヤーンが焼くという意味で、鶏肉をたれに漬け込んで、じっくり焼き上げる料理です。辛味や酸味がないので食べやすい味です。

給食レシピ

サバのおろしソースかけ

保護者の方へ

材料(4人分)
さば.....4切
大根.....40g
しょうゆ.....大さじ2/3
砂糖.....大さじ1
みりん.....小さじ1/2
酒.....小さじ1/2
でんぷん.....小さじ1/2
水.....大さじ1

作り方
① フライパンや魚焼き機でさばを焼く。
② 大根は皮をむき、すりおろして、軽くしぼる。
③ ②とAを合わせてさっと煮る。電子レンジで加熱してもよいです。
④ ①のさばに③のおろしだれをかける。

おろしだれをかけることで、さばの臭みがおさえられてさっぱり食べられます。

トマトの色

・・・トマトの真っ赤な色から栄養をもらって、元気に過ごしましょう。

いろいろなりょうりでおいしくたべよう!

たべものクイズのこたえ: ① すいか