


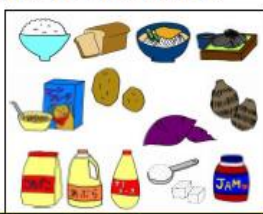

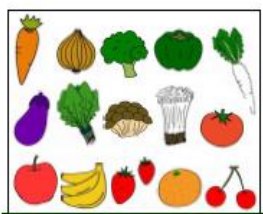
# きゅうしょくだより7月

令和元年6月25日 神戸市立神戸祇園小学校

梅雨が明けると、いよいよ夏の暑さも本番になります。暑さに負けないために、7月の給食の目標は「健康を考えてしっかり食べよう。」です。「早寝・早起き・朝ごはん」といわれるように、朝ごはんをしっかりと食べるために生活リズムをととのえることが大切です。すききらいせず3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。また、暑いので冷たいものを飲んだり食べたりすることがあると思いますが、飲みすぎ、食べすぎには注意をしましょう。

## 7 月の給食目標 健康を考えてしっかり食べよう

食べ物は体の中でのたらしきで3つのグループに分けることができます。ふだん食べている物がどんなはたらきをするのか、みてみましょう。

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  <p>バランスよく食べよう!</p> |  <p>おもにエネルギーのもとになる食べ物</p> |  <p>おもにたんぱく質をつくるのもとになる食べ物</p> |  <p>おもに体の調子をことのえる食べ物</p> |
|--|---|---|---|

早寝・早起き・朝ごはん♪

① 朝は、決まった時間に起きる。

② 朝ごはんをしっかりと食べる。

③ 元気よく遊ぶ。

④ 夜ふかししないで、早めに寝る。

夏バテにならないように、バランスよくしっかり食べましょう。

☆☆☆ 1学期の給食は18日(木)で終了します。☆☆☆  
給食当番のエプロンは8月28日(水)の夏季授業日に担任へお願いします。  
☆☆☆ 2学期の給食は9月3日(火)からです。☆☆☆

# 7月のこんだてのしょうかい

たなぼたりょうり  
☆七夕料理 6日(金)

ごはん・牛乳  
ぎゅうにゅう

やきとり  
焼鳥

たなぼた  
七夕そうめんじる

たなぼた  
七夕そうめんじるの

そうめんは「天の川」を

ほしがた  
星型のかまぼこは「星」を

うずらたまごは「月」を

あらわしています。



きせつ やさい つか きせつりょうり  
季節の野菜を使った季節料理

1日(月) とうがんスープ

9日(火) なすの田楽  
でんがく

12日(金) 夏野菜のカレー  
なつやさい

コンベクション  
オープン料理

や もの へんこう  
焼き物に変更しています

1日(火) おろし焼ハンバーグ  
やき

3日(金) 焼鳥  
やきとり

5日(月) ますの塩焼き  
しおや

9日(火) なすの田楽  
でんがく

スチームで蒸しています。

2日(火) カリフラワーのあまずづけ



☆新しいメニュー「トマトとたまごのスープ」(夏にぴったりの料理です。)

材料5人分)

|         |         |      |     |
|---------|---------|------|-----|
| ホールトマト缶 | 150 g   | ブイヨン | 適量  |
| 卵       | 1 個     | 塩    | 6 g |
| 鶏肉皮引き   | 100 g   | こしょう | 少々  |
| 人参      | 中 1/2 本 | ゆで塩  | 適量  |
| 小松菜     | 1/2 束   |      |     |
| 玉ねぎ     | 中 1 個   |      |     |

作り方

- 1) 人参はせん切り、玉ねぎはうす切り、小松菜は2～3 cmに切り塩ゆでにする。
- 2) 卵は割ってほぐしておく。鶏肉は小さく切っておく。
- 3) 水 650mL とブイヨン煮熟たて、鶏肉・人参・玉ねぎを入れる。煮えたら表面に浮いたアクをとり、塩こしょうで味をととのえ、小松菜を入れて煮る。
- 4) 最後に卵を流し入れ、煮る。

※ホールトマトの代わりにトマトが使われる場合は、皮を湯むきしてから使ってください。

