

もうすぐ夏だより

ほうみ小学校
H29(2017)年
7月号

まいにちあつ 毎日暑くなってきましたね。体がもつかれやすく、食欲もなくなってくる時期です。でも、「元気の元は食事から!」しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう!!

夏野菜で夏バテを防ごう!!

夏野菜の多くは、水分をたっぷり含み、体を冷やす効果があり夏バテ予防にピッタリです。食欲がなくないたときにも食べやすいのでぜひ食事に取り入れてみましょう。

野菜の摂取目標量...1日 **350**g以上

旬の夏野菜

トマト



なす



ピーマン



きゅうり



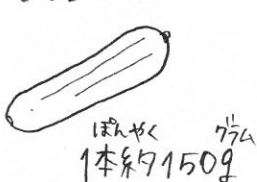
とろろし



ゴーヤ



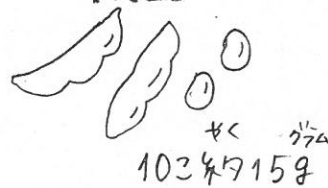
ズッキーニ



オクラ



枝豆



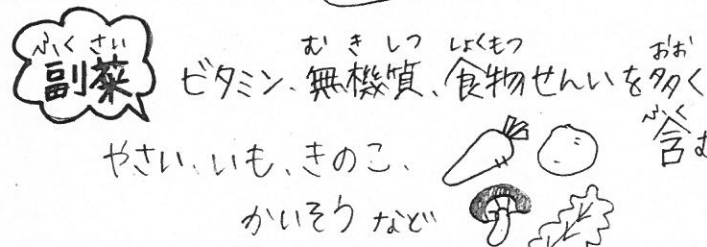
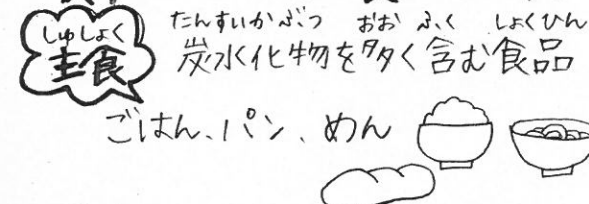
もうすぐ夏だより

なが やす はい せいかつ みだ
長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。
ただ せいかつ しょくじ たいちよう
きよく正しい生活とバランスのよい食事で体調を
ととのえ、たのしい夏休みをすごしてください。

★早ね早おきをバガけましょう。



★食事はバランスよく食べましょう。

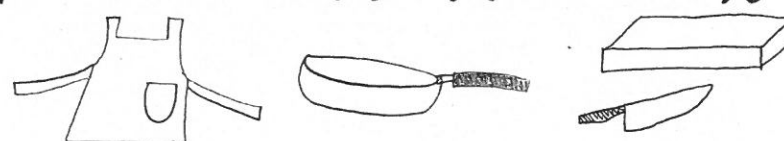


★こまめに水分をとりましょう。



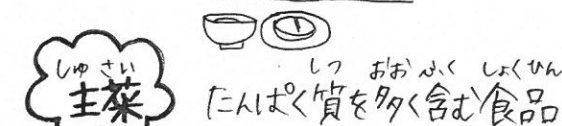
ジュースではなく、水やお茶をのみましょう。

★食事のおてつだいやお料理にチャレンジしましょう。



★朝・昼・夜の3回の食事を

しっかり食べましょう。



★おかしや冷たいもののとりすぎに



うらにレシビをのせているよ!

きゅうしょくだより

穂積小学校 H29(2017)年

給食レシピ号

親子クッキングしてみましょ♪

☆キーマカレー☆



〈材料〉 4人分

- ・豚ミンチ 150g
- ・しょうが 1かけ
- ・にんにく 1かけ
- ・大豆(水煮) 50g
- ・玉ねぎ 1こ
- ・なす 1本
- ・ピーマン 2こ

- ・にんじん 小1/4本
- ★ケチャップ 大さじ3
- ★ウスターソース 小さじ1と1/2
- ★カレー粉 小さじ1と1/2
- ★塩・こしょう 適量
- ★小麦粉 大さじ1
- ★油 適量

〈つくりかた〉



①しょうが・にんにくはみじん切りにする。



②玉ねぎ・にんじんは、みじん切り、なす・ピーマンは、さいの目切りにする。



③水煮大豆は、包丁で細かくきざむ。



④フライパンに油を入れ、豚ミンチ・しょうが・にんにくを炒め、塩・こしょうする。



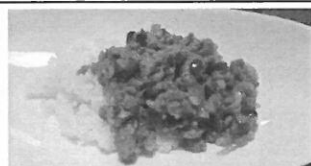
⑤玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。玉ねぎが透明になったら、なす・ピーマン・③の大豆を入れて炒める。



⑥材料がやわらかくなったら、ケチャップ・ウスターソース・カレー粉で味つけする。



⑦小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。



⑧お皿にごはんを入れてキーマカレーをのせたら、できあがり♪

ごはんにも、パンにも合いますよ♪



たまねぎの皮むき体験♪



7月5日(水)の給食で使う玉ねぎの皮を1年生にむいてもらいました。やさしい皮むきの絵本や、玉ねぎの皮のむき方をテレビで見た後、いよいよ本物の玉ねぎを持って、みんなで皮むきをしました。教室に調理員さんも来てもらい、一緒に見てもらいました。「目がいたくなりそう〜」「つるつるで、めっちゃきれいになった〜！」と玉ねぎの色や形、匂い、さわった感じなどを友だちや調理員さんと話しながら、いっしょけんめいがんばってくれました！



「自分のむいた玉ねぎが自分のお皿に入ってるかも♪」と嬉しそうに話している子もいました。「おいしい給食にしてください！」と調理員さんに玉ねぎを手渡し、給食場へ持っていくときも、「玉ねぎちゃん、バイバ〜イ！」とかわいく見送ってくれた1年生でした。



ねんせい
1年生のみんな
ありがとう♪

1年生がむいた玉ねぎは、給食場で調理員さんが、「豚肉の甘酢炒め」にしてくれました♪
給食時には、校内放送で1年生の代表の児童から「♪きょうのたまねぎは、1ねんせいがむきました！」とお知らせし、穂積小のみんなでおしくいただきました！
この日は、どのクラスもほとんど残食がありませんでした。

募集献立について(6年生)

「こんな給食、食べたいな」～豆腐やきのこを使った献立を考えよう～
6年生の家庭科の宿題として、給食の献立を考えてもらいます。茨木市内の6年生が応募し、当選した献立が3学期の給食に登場します。
おうちの方と一緒に、すてきな献立を考えてくださいね♪

