

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes a summary row for '今月の平均' and '栄養量の基準'.

食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますので、ご了承ください。
給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。基準値は、改訂前の算出方法のため「今月の平均エネルギー量」が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

夏の実アモーレ

夏の野菜はカーニバル! いろとりどりに形もさまざまなおいしい夏野菜が出回ります。実を食べる野菜が多いのも特徴です。旬の味を召し上がれ!

とうもろこし

若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。



オクラ

ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。



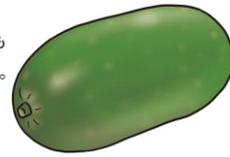
トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



とうがん

夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆしてから使う。



なす

油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。



きゅうり

若い実を食べる。水分がたっぷり、暑さでほてった体をいやしてくれる。



かぼちゃ

じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。



今月の給食目標...夏を健康に過ごすための食事を学ぼう

夏バテを防ぐ食事のとり方、水分のとり方を学び、実践しましょう。そして、2学期、元気に会いましょう!

Summer life tips section with 5 numbered points: 1. Don't overeat cold drinks, 2. Eat breakfast properly, 3. Eat seasonal vegetables, 4. Stay cool, 5. Avoid food poisoning.

山形だし

材料(作りやすい量・12人分)

- なす 90g(1個)
きゅうり 100g(1個)
オクラ 50g(5本)
長ねぎ 20g(10cm程度)

下準備

なす・きゅうりは7mm角に切っておく。オクラ・長ねぎを薄い小口に切っておく。刻み昆布は、だし汁に使う分量の水につけて、柔らかくしておく。

作り方

- 1. 水に浸して柔らかくなった昆布を5ミリ程度に切る。
2. 昆布を浸していた水にかつお節を加え、だし汁をつくる。
3. だし汁に切った昆布、調味料を加えてひと煮立ちさせて冷ます。
4. 野菜は、さっとボイルして、水冷する。(歯ごたえを残すように気をつける)
5. 3の冷えた調味液に4の野菜を合わせ、よく混ぜる。
6. 冷蔵庫で冷やし、味を馴染ませる。



給食では、冷や奴にのせて食べます。白ご飯や納豆にも合います。

小魚類も食べましょう!

頭からしっぽまで食べることができる魚を小魚類と、分類しています。カルシウム源となる、成長期に欠かせない食材です。給食では、煮干しやしらす干し、ちりめんじゃこ、ししゃもなどを毎月提供しています。

7月10日は、ししゃもをさっぱりといただく「ししゃもの南蛮漬け」を提供します。焼くだけになりがちなししゃもですが、南蛮漬けやフライでもたのしめます。ぜひお試しください。

暑い夏 ☀️
食べ物や飲み物に気を配ろう

早いもので、今学期もあとわずかになりました。今年は、梅雨がどこへやら、梅雨明けの実感もないまま、連日厳しい暑さが続いています。

汗をたくさんかく時期には水分の補給が大切です。熱中症を防ぐためには、まずのどが渇く前に飲み、後はこまめに補給するのが良いそうです。また、甘い飲み物をとり過ぎたり、一度に大量に飲んだりすると食欲が落ちてしまいます。栄養不足は夏バテの原因になりますので注意が必要です。

熱中症を防ぐために
こまめに水分補給

食べ物や飲み物に気を配り、暑い夏を元気に過ごしましょう。



規則正しい生活を



