

給食だより 7月

令和6年6月28日
新座市立東北小学校
栄養士 堀 絵美子

関東地方が遅い梅雨入りをしてから、1週間ほどたちました。今年は6月から厳しい暑さの日が続いています。体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症や夏ばてなどに、特に気を付けて過ごしてください。

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前に、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにしましょう。運動をして、たくさん汗をかいた場合は、塩分の補給も必要なので、スポーツドリンクなどを飲んでもよいですね。

ただし、スポーツドリンク1本(500ml)には、低学年のお茶わん半分くらいのエネルギーがあります。スポーツドリンクやそれ以上に砂糖が入っているジュースなどを、がぶがぶ飲まないように気を付けましょう。水の代わりに飲むと、糖分の取りすぎになってしまいます。

オリンピック

パラリンピック応援!

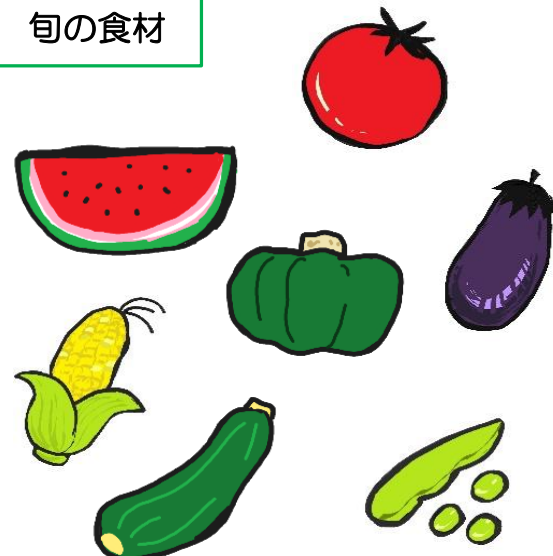
7月26日から、パリ2024オリンピック・パラリンピックが開催されます。

食を通じて、開催地であるフランスについて理解を深められるように、給食ではフランスの料理を提供します。

- ・牛乳
- ・ソフトフランスパン
- ・白身魚のラビゴットソース
- ・ポトフ



旬の食材



学校給食のレシピ ~ドレッシング特集~

(各4人分、野菜300g程度)

給食のドレッシングは、必ず加熱してから冷まして使用しています。

ご家庭で作る場合は混ぜるだけでも使用できます。玉ねぎやにんにく、お酒が入っているドレッシングは、加熱をして辛さやアルコールなどをとばしてから使用してください。

【グリーンサラダ】

- ・酢・・・10g(小2)
- ・レモン汁・・・3g
- ・サラダ油・・・12g(大1)
- ・塩・・・2g(小1/3)
- ・さとう・・・3g(小1)
- ・こしょう・・・少々
- ・粒マスタード・・・1.5g

→キャベツ、きゅうり、枝豆

【コールスローサラダ】

- ・酢・・・7.5g(大1/2)
- ・レモン汁・・・3g
- ・サラダ油・・・9g(小2強)
- ・塩・・・1.2g
- ・さとう・・・2g
- ・こしょう・・・少々
- ・薄口しょうゆ・・・7.5g(小1・1/4)
- ・玉ねぎ・・・6g(すりおろす)

【じゃこサラダ】

- ・酢・・・12g(小2強)
- ・サラダ油・・・12g(大1)
- ・しょうゆ・・・14g(小2強)
- ・さとう・・・2.5g(小1弱)
- ・こしょう・・・少々

→じゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、大根

【ナムル】

- ・しょうゆ・・・17g(大1弱)
- ・さとう・・・6g(小2)
- ・ごま油・・・4g(小1)
- ・ラー油・・・少々
- ・にんにく・・・1g(みじん切り)

→人参、切干大根、小松菜、もやし

【塩だれキャベツ】

- ・塩昆布・・・3g
- ・ごま油・・・5g(小1強)
- ・塩・・・1.2g
- ・さとう・・・2g
- ・清酒・・・3g
- ・薄口しょうゆ・・・9g(大1/2)
- ・にんにく・・・2g(みじん切り)

→キャベツ(または白菜)、人参、もやし

