

# 7月給食だより

平成27年7月  
高岡市立牧野小学校

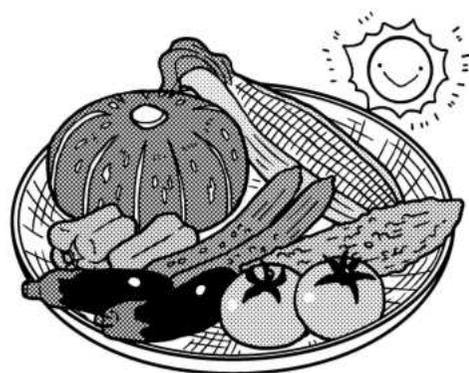


梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。気温が高くなるにつれ、体力を消耗し、疲れやすくなってきます。夏バテしないように、日頃からバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症を予防する朝ごはん

汗をたくさんかく季節は、熱中症になるおそれがあります。主食、主菜、副菜、汁物がそろった朝食をとると、300～500mlの水分をとることになります。朝食を抜いたり、パンだけ、おかずだけだったりすると、体の水分が不足します。朝ごはんでは汁物や飲み物をとって熱中症を予防しましょう。

## 栄養たっぷりの夏野菜を食べよう！



夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜はビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なす等には、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気に過ごしましょう。

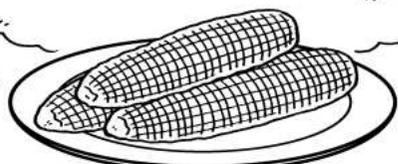
### 家庭で食育

#### とうもろこしの皮むき



とうもろこしのひげがついている先の方から、茎に向かって皮をむいていきましょう。新聞紙の上でやると後で片付けるのが簡単です。

ゆでたい蒸したいすると甘くておいしいよ！



## 給食試食会を行いました。

1年生の保護者を対象に給食試食会を行いました。多数のご参加ありがとうございました。保護者の方には、児童が配膳して食べる様子を参観後、給食準備から試食、片付けまでを体験していただきました。子供たちがとても頑張っていることを感じていただけたと思います。そして、給食時間を通して子供たちは多くのことを学んでいるということも知っていただけたと思います。

### 保護者アンケートより

- ・準備から片付けまで子供たちは頑張っているなと感心しました。
- ・実際に試食をしてみて子供たちが日ごろ食べている感じが分かりよかったです。
- ・嫌いなものも給食の時は食べているので安心しました。
- ・自分の頃の給食の話等親子でしたいです。



当日のメニューは、毎月19日の食育の日の献立「高岡食19丼」でした。とても好評で家庭でも作りたい、という声をいただきましたので、レシピをご紹介します。

### 地産地消 高岡食19丼 「しっかり骨太丼」

カルシウムの豊富な食材、小松菜・干し桜えび・ちりめんじゃこ・ごまに竹の子も加えよく噛んで食べられる丼です。

#### 具の材料 4人分

竹の子	60g
小松菜	60g
干し桜えび	20g
ちりめんじゃこ	20g
白ごま	20g
醤油	12g
みりん	8g
砂糖	8g
水	適量

#### 作り方

- ① 竹の子・小松菜をみじん切りにする。
- ② 桜えび・ちりめんじゃこ・ごまをからいりする。
- ③ 竹の子をAで煮る。
- ④ ③に小松菜を入れてさっと煮る。
- ⑤ ④と②を混ぜ合わせる。
- ⑥ ごはんにかける。

#### 調理員さんからポイント！

★小松菜は茹でてまぜても色がきれいですよ。