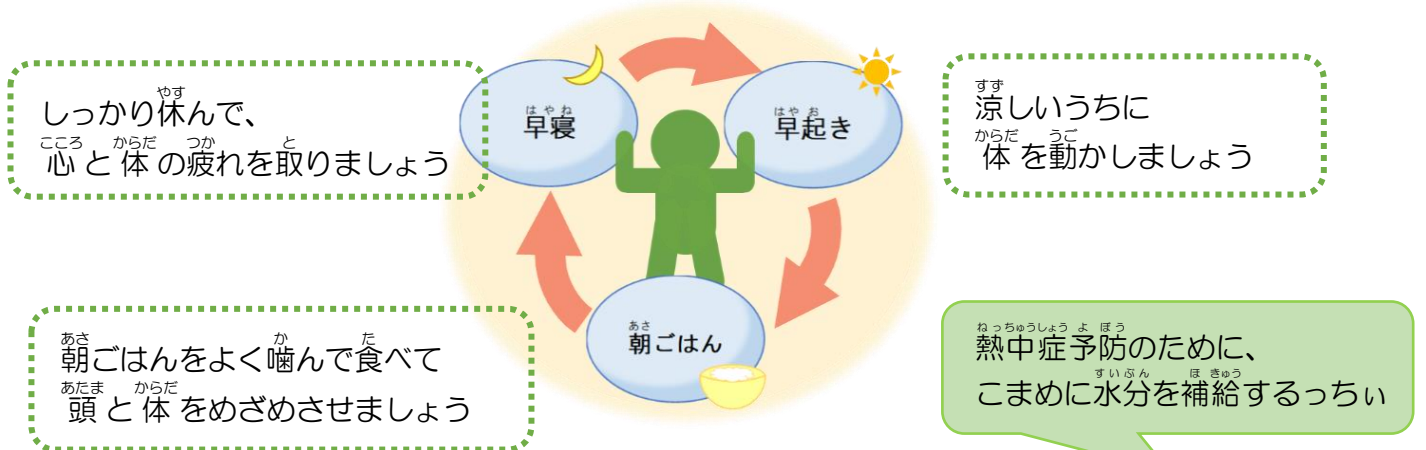


梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。こまめな水分補給とバランスのよい食事で体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

また、18日から夏休みが始まります。夏休みも学校がある日と同じように規則正しい生活を心がけて、元気に暑い夏を楽しみましょう。

## 暑さに負けない体をつくろう



夏休みはカルシウムが不足しやすくなります。  
牛乳（コップ1杯程度）やチーズ、ヨーグルトなどを取り入れましょう。



（参考）農林水産省：「子どもの食育 確かめよう！自分の一日」、「大切な栄養素カルシウム」

### 今月の給食目標

きれいなもりつけをしよう

もりつけがきれいだと、よりいっそう  
おいしく見え、食欲がわいてきます。  
食材のバランスや彩りも意識して、  
食べる人のことを考えてもりつけを  
してみましょう。

### おいしく、きれいにもりつける ポイント

#### 〈主食（ごはん）〉

- ① 1度に盛ろうとせず、2回に分けて盛り、中心が高くなるように盛る。
- ② 食器の縁にごはんつぶがつかないようにする。

#### 〈汁物〉

- ① 具と汁がまんべんなく行き渡るように、食缶の底からお玉でよくかき混ぜてから盛る。



こんげつ こんだてしょうかい  
**今月の献立紹介**



★ **給食委員が考えた給食** ★

7日 **七夕の行事食**

みなさんがわくわくする工夫をたくさん考えてくれました。どんな工夫かは、楽しみにしてください！

16日 **セレクト給食**

今年度最初のセレクトは「果物」に決めました。冷凍黄桃、冷凍りんご、オレンジの3つから、それぞれ1つ選んでください。何を選んだのか、当日まで覚えておきましょう。



★ **今月のとれたて村給食** ★



3日 **山形県最上町産トマト**

「最上町産トマトと卵のスープ」



15日 **長野県駒ヶ根市産玉ねぎ**

「ししゃもの駒ヶ根市産玉ねぎソース」

**給食のレシピ紹介**

給食時間中教室を回っていると、「このレシピを教えてください！」と話してくれるお子様が増えています。この給食日よりでも、紅梅小で人気のメニューを紹介しします。ぜひ夏休みにお子様と一緒に作っていただけましたらうれしく思います。

**キムチチャーハン**

〈材料〉	4人分
・ごはん	2合
・豚肉(小間)	100g
・にんじん	1/5本…粗みじん
・ピーマン	1個…粗みじん
・白菜キムチ	100g…1cm幅
・ごま油	適量
・塩	小さじ1/3
・しょうゆ	小さじ2
・白ごま	小さじ1

〈作り方〉

- ①白菜キムチを軽くしぼる。  
 ※給食では辛味の少ないキムチを使用しています。  
 場合によっては、量を減らしてください。
- ②ごま油で豚肉、にんじん、ピーマンをいためる。
- ③②に火が通ったら、ごはんを加えていためる。
- ④塩、しょうゆで味付けし、ごまを加えて完成。

★ **おうちで食育チャレンジ** ★ ～ 健康福祉センターからのお知らせ ～

災害が起きた時に役立つ、ポリ袋で作るレシピを、区ホームページで紹介しています。クイズで楽しく学べる防災食育ワークシートもあるので、親子でぜひ見てみてください。

こちらから

