

熱中症が心配な季節です。こまめな水分補給はもちろんのことですが、「朝食をしっかり食べる」ことも熱中症予防には大切なことです。人は寝ている間にも、汗などで多くの水分とミネラルが失われていますので、水分・ミネラルの補給のためにも朝食は抜かないようにしましょう。みそ汁やスープなどの汁物は、水分と塩分が効率よくとれるので、ぜひ朝食に取り入れたいメニューです。前日の夜に作り置きしたり、インスタントのものを活用したりすると朝の準備が楽になりますよ♪



津田仙と通信販売～とうもろこし～

通信販売は、家に居ながらにして、全国各地や世界からお買い物ができ、とても便利な仕組みです。実は、この通信販売を日本で初めて行ったのが、明治時代に西洋野菜を日本に広めた佐倉出身の農学者 津田仙だったんです。津田仙が、全国の農家の人たちに、当時出回っていた日本産のものよりあまくて大きい実がなるアメリカ産のとうもろこしの種を通信販売したのが始まりです。

こうして、現在あまくておいしいとうもろこしが食べられるのも、津田仙先生のおかげかも♪



7月2日の給食に
おいしい地産
とうもろこしが
登場します♪

七夕特別企画

給食リクエスト系 開催中

各学年の配膳室前に設置している箱に、自分が好きなメニューを短冊に書いてつるそう！人気トップ3のメニューは、9月の給食で登場します。

食べたいメニュー、
どしどし書いて教えてね! (^ ^)!



夏野菜を食べよう!

いよいよ夏本番！暑さに負けず、元気に過ごせていますか？
夏野菜には、暑さで弱った身体を整え、夏バテを予防するための大切な栄養素がたっぷり詰まっています。

水分とカリウムでクールダウン

汗で失われた水分を補い、こもった熱を身体の中から冷やしてくれます。



なす・トマト・きゅうりなど

ビタミンで疲労回復

体内のエネルギー代謝をスムーズにし、夏の強い紫外線や暑さによる疲労を回復させます。



ピーマン・かぼちゃなど

ネバネバパワーで スタミナアップ

ネバネバ成分は、胃腸の粘膜を守り、消化吸収を助けて滋養強壮に役立ちます。



オクラ・モロヘイヤなど

7月の給食にも、夏野菜がたくさん登場します♪



旬の夏野菜はおいしくて
栄養満点♪食べて元気に
夏を乗り切りましょう!



給食コソコソ裏話♡

～好きなものは好きと言える気持ち
抱きしめていたい～の巻



献立を考えている時に、あと何品かが思いつかず焦ってしまうことがあります。そんな時ふと頭に浮かぶのは「○○が好き」とか「○○が食べたいです!」といった誰かの声...その声に導かれメニューが決まることもあります(笑) 何気ない会話でもちゃんと頭に残っているの、食べたいメニューがある人は、どんどん声をかけてアピールしてくださいね (^o^)/♡

～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

★無限ピーマン

<材料4人分>

- ・ピーマン(せん切り)・・・5個
- ・ツナ油漬(油ごと使用)・・・1缶
- 〔中華スープの素・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・こしょう・・・少々
- ・かつお節・・・1袋(2g)
- ・白いりごま・・・小さじ 1/2
- ・ごま油・・・大さじ 1/2

<作り方>

- ①耐熱ボールや深めの皿にピーマン・ツナ・Aの調味料を入れる。
- ②混ぜたら軽くラップをして、レンジで加熱する。(600Wで2分程度)
- ③熱いうちにかつお節、白いりごま、ごま油を混ぜる。

<ピーマンの苦みが苦手な場合>

※横向きのせん切りにする。※砂糖小さじ1を入れる。

※他の野菜(なすやにんじん等)でもおいしく作れます。



7/3(金)の献立で登場します。

※赤や黄色のパプリカを入れると彩りがよくなります。

夏野菜のピーマンが無限に食べられるレシピです。

