7月　給食だより

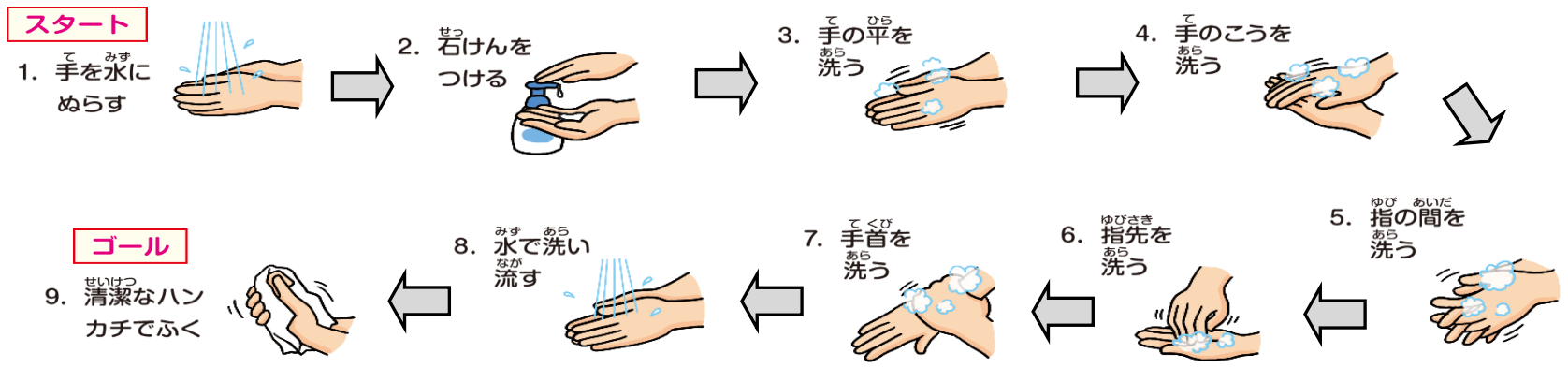
蒸し暑い時期が続き、なんとなく体もだるくなり食欲がなくなりがちな時期ですが、しっかり食事をとり夏バテしないように注意しましょう。規則正しい生活を心がけ元気に夏を乗り切りましょう。

今月の目標

『きれいに手を洗い、場を整えて食事をしよう』

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防法の一つです。
病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないように食事の前にもしっかり手洗いをしましょう。

手は、石けんを使って、きちんと洗いましょう



おうちでクッキング

給食の人気メニューのレシピを公開！！夏休みにお家でぜひつくってみませんか？

分量　１人分

お豆たっぷり！！

〈きなこトースト〉

食パン	１枚
マーガリン	８ｇ
きなこ	４ｇ
さとう	５ｇ

①　マーガリンにきなこ・さとうを合わせてパンに塗り、オーブンで焼く。
焼き色がついたら完成！！

目玉焼きそっくり！！

〈おかしな目玉焼き〉

もも缶（ハーフ）	１個
粉寒天	０．５ｇ
水	２０ｇ
さとう	４ｇ
牛乳	２０ｇ
バニラエッセンス	少々
カップ	１個

①水に粉寒天を加え、火にかける。
②砂糖を加え煮溶かす。
③牛乳・バニラエッセンスを加えよく混ぜる。
④カップにももの丸い方を上にしておく。
⑤③を④の上からかける。
⑥粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ冷やし固める。

食欲が落ちがちな時期にぴったり！！

〈五色サラダ〉

キャベツ	４０ｇ
こまつな	８ｇ
にんじん	５ｇ
もやし	１０ｇ
冷凍コーン	８ｇ

酢	3g
油	2g
しょうゆ	2g
さとう	2g
しお	０．３ｇ
こしょう	少々
白いりごま	1g

①　キャベツは短冊切り・きゅうりは輪切り・にんじんは千切り・小松菜は２．５㎝幅のざく切りにする。
②　野菜をゆでて冷ます
③　調味料・合わせ加熱する
冷めたら野菜と合わせて完成！

★学校の給食では、食中毒予防のため、サラダなどの野菜も一部のものを除いてすべて火を通しています。
ドレッシングもいつも給食室で作ってくれている、手作りドレッシングです。ドレッシングも食中毒予防のため火を通して作られています。