

# 給食だより8月



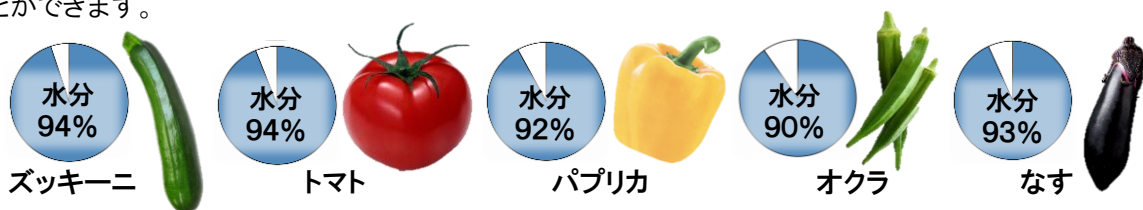
(毎月19日は食育の日)

令和2年度 高岡市立西条小学校

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けない元気な毎日を過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムをととのえ、しっかりと朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気を付けましょう。

## 今がおいしい夏野菜

夏野菜とは夏が旬の野菜で、ズッキーニやトマト、オクラ、かぼちゃ、ピーマン、きゅうりなどがあげられます。夏野菜には水分を豊富に含むものが多く、夏の暑いときに、食事を通して水分を補給することができます。



## 危険！食中毒の原因になります

食中毒予防には細菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが、大切です。食中毒が発生しやすい状況や予防方法を知り、食中毒を引き起こさないようにしましょう。

<p>肉の中心までしっかりと火が通っていない</p>	<p>生肉を切ってから同じまな板で野菜を切る</p>	<p>一晩室温に置いたままのカレーを食べる</p>	<p>けがをしている手でおにぎりをにぎる</p>
<p>肉の中心部まで十分に加熱をして、細菌を死滅させましょう。</p>	<p>包丁やまな板は、肉・魚用と野菜・果物用に分けましょう。</p>	<p>残った食品は、小分けにしてすぐに冷蔵庫で冷やしましょう。</p>	<p>傷口には細菌がいるので食品に触れないようにしましょう。</p>

## 8月の献立表

日	曜	主食	副食献立	エネルギー Kcal
3	月	小松菜の オイスターソース 炒め丼	春巻き、味付小魚、すいか	586
4	火	食パン	豚肉のカラフルジャンロー、トマトとキャベツのスープ 冷凍みかん、チョコレートクリーム	644
5	水	夏野菜カレー	オムレツ、ミニトマト	634
6	木	2/3 コッペパン	荒挽きウインナー、焼きポテト、なすとトマトのパスタ	608
21	金	ご飯	さけのカレー揚げ、太きゅうりのそぼろ煮、とろろ昆布、梨	602
24	月	ご飯	ししやもフライ、枝豆、麻婆豆腐	647
25	火	コッペパン	ハンバーグ、ブロッコリーのソテー、フルーツポンチ ミックスナッツ	657
26	水	ご飯	いわしの梅煮、そうめん汁、納豆、オレンジ	609
27	木	ご飯	ふくらぎのたれづけ、ミニトマト、味噌汁、メロンゼリー	669
28	金	ハヤシライス	巣ごもり卵、冷凍パイ、チーズ	685
31	月	ご飯	大豆の揚げがらめ、青菜のごまひたし、味噌汁 わかめふりかけ	644

※毎回、牛乳がつかます。また都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

レッツクッキング！！～なつやすみ～ 夏休みにあちで簡単に作れるレシピを紹介します！

## ★牛乳パックでアイス★

材料

- 生クリーム 200cc
- ヨーグルト 100cc
- 砂糖 20g
- バナナ 1本
- ビスケット 5～6枚



作り方

- ① 空の牛乳パック(1L)は、きれいに洗っておく。
- ② バナナを食べやすい大きさに切る。ビスケットは手で粗く割る。
- ③ 空の牛乳パックに生クリームを入れ、牛乳パックの口をしっかりと閉じ、よく振る。
- ④ さらにヨーグルト、砂糖、バナナ、ビスケットを入れ、軽く振る。牛乳パックの底をトントンとたたき、空気を抜く。
- ⑤ 冷凍庫で数時間凍らせ、牛乳パックから取り出す。できあがり！

