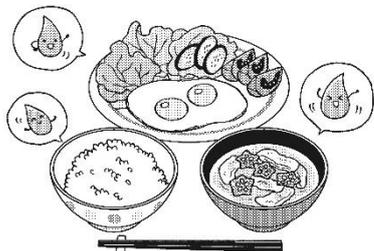


7月食育だより



食事からも水分補給をしましょう！

野菜や果物の水分の割合



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、

- ① 食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる
- ② 食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい
- ③ 食事からとった水分は体に保持されやすいなどがあげられます。

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%



旬の野菜、栄養バランスのよい食事で
体調をととのえましょう！



給食レシピ **カリポリやみつきサラダ** 5年生のアイデアでできたメニューです。人気のメニューになりそうです！

<材料4人分>

- ・キャベツ 150g
- ・ブロッコリー 100g
- ・パプリカ(黄色) 1個
- ・ゆで塩 適量
- ・野菜いっぱいドレッシング 大さじ2
(お好みのドレッシングでOK)
- ・ベビースターラーメン 1袋
(19~21g)

チップスサラダのベビースター版！

<作り方>

- ① ブロッコリーは、小房に分けて、多めの塩を入れたお湯でゆで、冷ましておく。
- ② キャベツは、ザク切り、パプリカは薄切りにする(縦半分の長さ)。
- ③ キャベツとパプリカをサッとゆでて、水冷し水切りして、冷ましておく。
- ④ キャベツ、ブロッコリー、パプリカを合わせて、ドレッシングであえる。ベビースターラーメンを軽く砕いて野菜と合わせる。

★給食の場合、野菜はゆでてから真空冷却機で脱水、冷却しています。ご家庭で食べるものは、生のレタスや旬の野菜など、お好みのものをご使用ください！冷たい豆腐を入れてもおいしく食べることができますよ。

中学生が考えた給食レシピ

ほっけと野菜のバターしょうゆ焼き

<材料4人分>

- ・ほっけ切り身(甘塩) 4切れ
(50gくらいの切り身)
- ・ほうれんそう 50g
- ・パプリカ(黄色、赤色) 20g ずつ
- ・えのき 50g
- ・バター 50g
- ・めんつゆ 10g
- ・アルミカップ

<作り方>

- ① ほうれんそうはよく洗い、1cmの長さに切る。パプリカは洗って種を取り、縦半分の長さに切り、せん切りにする。えのきも洗って石づきを取り、3~4cmに切る。
- ② ほっけをカップに入れる。バターを溶かし、①の野菜と合わせ、めんつゆを加えたものをほっけにのせる。
- ③ 200℃に予熱したオーブンで15分焼く。

★給食では、盛り付けしやすいよう、ハードタイプの舟形アルミカップを使用しています。

★ほっけの塩分量によって、めんつゆの量を加減してください。

※オリジナルレシピは、じゃがいもやかぶが使用されていました。これは、給食用にアレンジしたものです。