

給食だより

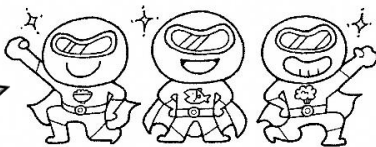
令和6年7月
千葉市立菅田東小学校

本格的に夏が始まり、蒸し暑い日が続いています。夏バテにならなうように、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

また、暑い日はこまめに水分補給をしましょう。飲み物は、お茶や水など糖分が少ないものがおすすめです。楽しい夏休みを過ごせるように、夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

しっかり食べて夏ばて予防!

暑い日こそ、栄養バランスの良い食事をすることが夏バテの予防につながります。食べ物によって多く含まれる栄養素がことなるので、さまざま食品を少しずつバランスよく食べましょう!



炭水化物 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	脂質 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	たんぱく質 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	無機質 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	ビタミン 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
---	---	--	---	---

エネルギーになる 	体をつくる 	体の調子をととのえる
---------------------	------------------	-----------------------

給食レシピ紹介

【スパイシージャーマンポテト】

- ★材料(4人分)
- ・じゃがいも:大1こ
 - ・ウインナー:2本
 - ・にんじん:1/8本
 - ・たまねぎ:1/4こ
 - ・パセリ:適量
 - ・白ワイン:小さじ1/2
 - ・塩:少々
 - ・こしょう:少々
 - ・カレー粉:小さじ1/2
 - ・サラダ油:小さじ1/2

- ★作り方
- ①じゃがいもは一口大に切り、茹でておく。
 - ②にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄くスライスする。ウインナーは5mm幅に切る。
 - ③油をひいたフライパンにウインナーを入れ、白ワインをふって炒める。
 - ④にんじんとたまねぎを加えて炒める。
 - ⑤野菜に火が通ったら、じゃがいもを加え、調味料で味を調える。
 - ⑥刻んだパセリを加えて仕上げる。



食欲をそそるカレー味のジャーマンポテトです。カレー粉の量でスパイシーさが変わるので、お好みで調節してください♪

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



給食で使用している主な食材の産地(6月3日~6月28日)

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	小松菜	千葉	いんげん	北海道
牛乳	千葉	人参	千葉	根生姜	熊本
パン(小麦粉)	北海道・千葉	白菜	茨城	ピーマン	茨城
豚肉	千葉	セロリ	群馬	もやし	栃木
鶏肉	鹿児島	ごぼう	青森	大根	千葉・青森
大豆	千葉	キャベツ	千葉・群馬	れんこん	茨城
さけ	北海道	たまねぎ	千葉	ひじき	千葉
さば	ノルウェー・アイスランド	じゃがいも	千葉・長崎	わかめ	三陸
ししゃも	欧州	しめじ	長野	メロン	茨城
あじ	長崎	えのぎたけ	新潟	オレンジ	アメリカ
ねぎ	千葉	エリンギ	長野	みしょうかん	愛媛
枝豆	北海道	にら	栃木	パインアップル	フィリピン