

今週の給食

7/27~7/31



7月27日(月)

- ・ごはん
- ・みそしる
- ・あじフライ
- ・和風ポテトサラダ
- ・牛乳



和風ポテトサラダ

今日の「ポテトサラダ」は、普段とは一味違う味付けにしました。マヨネーズに、しょうゆ・みそ・かつお節を加えました。マヨネーズにみそやしょうゆを加えることで、味ははっきりとするので、マヨネーズの使い過ぎ防止になります。

ふかしてつぶしたじゃがいもにお酢を混ぜておくと、ポテトサラダがおいしく仕上がります。



7月28日(火)

- ・ココア揚げパン
- ・野菜スープ
- ・なすのミートグラタン
- ・キャベツのサラダ
- ・牛乳



グラタン

フランスのドフィーネ地方が発祥の料理です。日本で、グラタンというとホワイトソースがかかったものをグラタンと呼びますが、フランスでは、表面を多少焦がすように調理した料理をグラタンと呼びます。

今日は、なすとミートソースを使ったグラタンを作りました。焦げめのついたチーズが食欲をそそります。



7月29日(水)

- ・ごはん
- ・豚汁
- ・さばのピリ辛焼き
- ・冬瓜のそぼろ煮
- ・牛乳



さばのピリ辛焼き

夏の暑さも本格的になり、食欲がわきにくくなる季節がやってきます。しかし、健康な身体を維持するためには、食事をしっかりとることが大切です。

そこで、食欲を増進させる一工夫。ピリっと辛いスパイスの力を借りて、食が進むおかずを作りましょう。給食では、豆板醤を使ったピリ辛だれをかけたさばを用意しました。残さず食べて、暑い夏を乗り越えましょう。



7月30日(木)

- ・サラダうどん
- ・根菜汁
- ・ゴーヤのかきあげ
- ・冷凍みかん
- ・牛乳



夏の水分補給について

暑くなると心配になる「熱中症」。熱中症を防ぐには、水分補給が大切です。しかし、水分だけを補給していると体液の濃度が低くなり、脱水症状になってしまうことがあります。脱水症状にならないためには、塩分の補給も大切になります。そこで、塩分と水分が手軽に摂れる汁物が、熱中症対策として注目されています。暑い日に熱い汁物は飲みづらいですが、残さず飲みたいですね。



7月31日(金)

- ・ごはん
- ・夏野菜のカレー
- ・枝豆入り福神漬
- ・二色ゼリー
(ミルク・サイダー)
- ・牛乳



給食最終日

1学期の給食も本日で終了です。明日から、夏休みが始まります。今年度は、少し短いお休みになりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活習慣を大きく乱さないようにしたいですね。

2学期の給食は、8月24日から始まります。2学期も、みなさんの元気な「いただきます。」を聞けことを願っています。楽しい夏休みを過ごしましょう。

