



# 給食だより

川本南小学校  
平成24年7月

もうすぐ楽しみにしている夏休みが始まります。長い休みなので体に気を使い、規則正しい生活をこころがけましょう。

30度を超える暑い日が続きます。暑くてもしっかり栄養をとらないと栄養がたよって体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまう。これが「夏バテ」です。冷たい飲み物や食べ物をとりすぎには気をつけたいですね。

また、家庭のお手伝いなどをさせるのには良い機会ですので、買い物や料理、後片付けなどを積極的にさせてみてください。



## とうもろこしの皮をむいたよ！！

先日「深谷市農業振興課」さんより、地産地消の推進と子どもの地場産物野菜に対する理解や関心を深めるために、市内の小中学校に地元野菜の無料提供がありました。

今回頂いた「とうもろこし」を1年生のみんなで一斉懸命むいてくれました。

「とうもろこし」は「蒸しとうもろこし」として調理され、自分がむいた「とうもろこし」を1年生はおいしそうに食べていました。

地元の農産物に対する理解が小学校全体で深まった1日になりました。



## ★★(^\_^)毎日の献立作りのポイント★★

- ① 主菜は今日は魚、明日は肉、1日おきに。
- ② 卵は1日1個、豆腐・納豆などの大豆製品は毎日。
- ③ 野菜は毎日両手一杯、くだもの1日1回、
- ④ 牛乳はおとな1日コップ1杯、こどもは2杯。
- ⑤ 油は、毎日大さじ1~2杯、料理に使いましょう。
- ⑥ 汁物の中は具たくさんに!
- ⑦ パン・ごはん・めんは適量、全く食べないことがないように。



・・・そして  
十分な休養・適度な運動・規則正しい生活。  
これが暑い夏を乗り切るための条件です。



### きゅうりのピリッと漬け

材料1人分

きゅうり 20g  
塩 0.03g  
唐辛子 0.03g  
濃口醤油 2g  
穀物酢 2g

<作り方>

- ① きゅうりを乱切りにして塩をふっておきます。
- ② 唐辛子・醤油・穀物酢でタシを作っておきます。
- ③ タシと塩をふったきゅうりを合えて冷蔵庫で冷やしタシを作っておきます。  
タシがきゅうりに染み込んだらできあがり!

給食で人気のメニューです。

これからきゅうりがたくさん取れる季節ですので、ご家庭でも作ってみてください！(^^)v

