

7月 給食だより

いよいよ本格的な夏がやってきます。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。夏を元気にのりきるためには規則正しい食生活が大切です。『栄養』『運動』『休養』のバランスを取り、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。



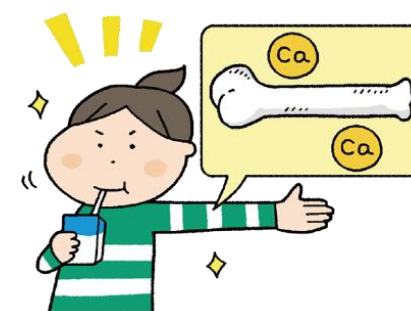
夏休みには、家族の一員として、いつも以上に食事の用意や後かたづけを手伝いましょう。



夏休みにもわすれずに牛にゆうをのもう!



給食がない夏休みにも、みなさんの体は成長を続けています。おやつや食事の時に牛にゆうをのんで、じょうぶな体をつくりましょう。



冷蔵庫には、ジュースなどではなく牛にゆうを入れておきましょう!

作ってみませんか?

大人気の

給食レシピ



揚げさばのソースかけ

〈材料（5人分）〉

さばの切り身 50g × 5こ
 塩 少々
 酒 少々
 でんぷん（かたくりこ）適量
 揚げ油

〈作り方〉

- ① さばに塩、酒をふっておく。
- ② でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ③ 小鍋に★を入れ、弱火にかける。
（さとうがとければOK）
- ④ 揚げたさばに★をかける。

★ 水 大さじ1
 さとう 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1弱
 ウスターソース 小さじ2

