



もりもりつつうしん

令和6年
7月号

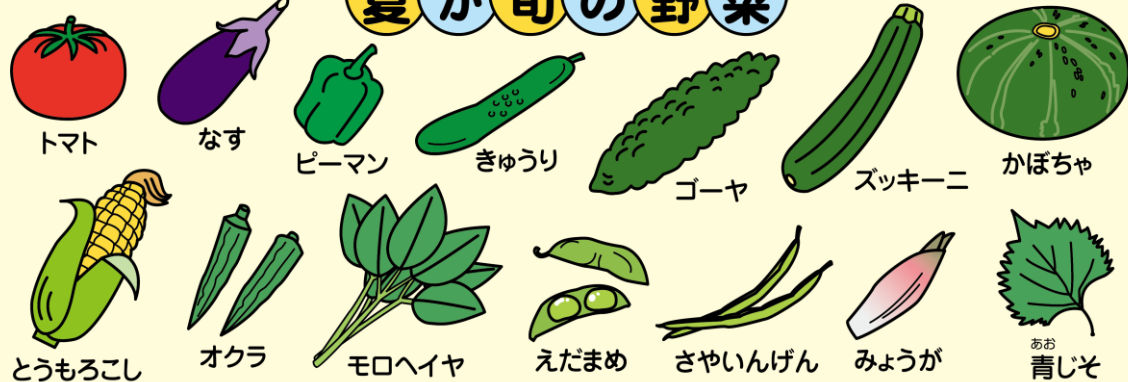


給食センター
キャラクター
もりもりくん

気温が高く、朝から日差しが強い日が続いています。ぼうしをかぶったり、日傘を使ったりしながら、暑い夏を乗り越えましょう。夏休みもすぐそこです。残りの1学期の学校生活も元気に過ごしていきましょう。

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜



夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

7月の給食はたくさんの夏野菜が登場します。どんな夏野菜が、どの献立に使われているか、献立表を見て探してみましょう。

家で作ってみよう

夏休み中の食事は、朝・昼・夜あわせると、なんと100回以上。夏休み中に食べるものが、新学期スタート時の皆さんの体をつくりまします。2学期、元気に再会するためにも、夏休み中もバランスの良い食事を心がけてくださいね。

暑い夏にさっぱりとした、給食の人気野菜献立を家族に紹介してみませんか？家で作りやすいレシピを載せます。包丁を使うので大人の人と一緒に気を付けて野菜を切りましょう。

☆作り方☆

① きゅうりを3mm程度のうすさに切ります



④ おろししょうがを準備します
チューブでもOKです



② きゅうりを電子レンジ対応の器にいれて、ラップをして600Wで4分あたためます

③ 器が熱くなっているので気を付けて電子レンジから取り出します。冷めてから、きゅうりの水気を切ります

⑤ しょうが、うすくちしょうゆ、酢、さとう、一味唐辛子、水を電子レンジ対応の器にいれて、600Wで1分あたためます

⑥ きゅうりとたれを混ぜ合わせて、2時間ほど冷蔵庫に入れて冷やして出来上がり！

きゅうちゃんづけ ~4人分~

- きゅうり 2本
- おろししょうが 少々
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- 酢 小さじ2
- さとう 小さじ1
- 一味唐辛子 少々
- 水 小さじ2