# 給食センターだより

令和2年7月 大野学校給食センター

繋いうがやってきました。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりがちですね。このような時 こそ、1日3回の食事をきちんと食べることやこまめな水分補給が大切です。食生活に気をつ けて暑い夏を元気に過ごしましょう。

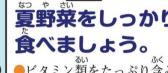
## に過ごすための





1日を元気にスタートするための 大切なエネルギー源です。

すさ ぬ ねっちゅうしょう 朝ごはんを抜くと、熱中症に なりやすくなります。



●ビタミン類をたっぷり含み、 すいぶんほきゅう やくだ水分補給にも役立ちます。 なつしゅん やさい くだもの 夏が旬の野菜や果物には、

からだ
な
こうか
体を冷やす効果があります。





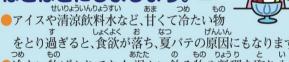
す しょくょく お なつ けんいん をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります □ たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、

### こまめに水分を とりましょう。

●清涼飲料水ではなく、水や麦茶を

こまめに飲みましょう。

●汗をたくさんかいたときは、スポーツ えんぶん いっしょ ドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



胃腸をいたわりましょう。

## 夏の土用の丑の日



上前の升の位に食べるものといえば「うなぎ」ですね。うなぎ ですね。うなぎ を食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が 「升の日に『**う**』のつく食べ物を食べると覧バテしない」という ≒い伝えをもとに、 賞伝したことがきっかけで広まったとされま す。(いろいろな説があります。)もともとは、うなぎに限らず、 梅干しやウリなども食べられていたようです。

たいない  $\hat{\xi}_{k}^{k}$  では、 $\hat{\gamma}_{k}^{k}$  では、 $\hat{\gamma}_{k}^{k}$  では、 $\hat{\gamma}_{k}^{k}$  の十用の升の日に、うのつく食べ物 として「**ナポリタンうどん**」を出します。お楽しみに!

### うのつく食べ物

がほね干し







# うし (牛肉)

### ★給 食メニューの紹介★

### がつ きゅうしょく 7月の給食から

### しろみざかな 白身魚のエスカベッシュ



がいりょう 材料 (4人分)

しろみざかな 4切れ (50g程度)

こしょう

大さじ 1/2

番量 でん粉 満量 揚げ油

<sup>たま</sup>れぎ 80g (うす切り) 20g (せん切り) にんじん

10g (せん切り) ピーマン

小さじ2 みりん 大さじ2 しょうゆ 大さじ 11/2

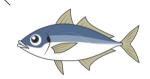
大さじ 11/2 さとう

大さじ1

### 【作り方】

- ① 白身魚に塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ② ①にでん粉をつけて満で揚げる。
- ③ ピーマンはさっとゆでておく。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを炒め、みりんを入れて煮る。 (アルコールをとばす)
- 5 水と残りの調味料を入れて煮る。
- ⑥ ピーマンを入れて混ぜる。
- ⑦⑥に揚げた魚をつける。







エスカベッシュは、地中海料理の一つで、スペインなどで親しま れている料理です。名前だけ聞くと、おしゃれで凝った料理に感じ るかもしれませんが、南蛮漬けの洋風版のような料理です。 白身魚以外にも、アジやししゃもでもおいしくできます。暑い季節

にさっぱりと食べやすい料理です。ぜひ、作ってみてください!

### 8月の給食について



こんねんど がつ とうこう きゅうしょく つぎ じっし よてい 今年度は8月も登校があるため, 給食を次のように実施する予定です。 【通常給食】8月3日 (月)  $\sim$ 6日 (木),  $\sim$ 27日 (木)  $\sim$ 31日 (月) 【簡易給食】 8月21日(金)~26日(水)\*調理場内メンテナンスのため よろしくお願いします。