

# たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

令和4(2022)年7月千里丘小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている  
夏休みですね。暑さに負けない食生活  
を心がけて元気に過ごしましょう!



<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

## ～ 夏野菜の紹介 ～

夏野菜には、水分が多く含まれていて、体を冷やす働きがあります。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を乗り切りましょう。

ピーマン	なす	オクラ	えだまめ	トマト	きゅうり

### 給食レシピ

7月5日

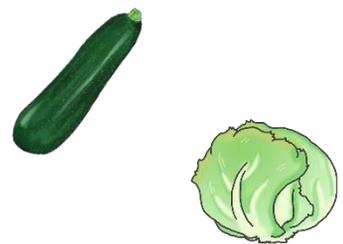
### 夏野菜のスープ

#### 材料 <4人分>

豚肉 (バラ)	...	40g
豆腐	...	80g
にんじん	...	20g
レタス	...	120g
ズッキーニ	...	80g
土生姜	...	5g
しょう油	...	大さじ1
塩	...	少々
だし昆布	...	2g
削り節	...	8g

#### 作り方

- 豆腐 ... サイコロ切り
  - にんじん ... 千切り
  - レタス ... 短冊切り
  - ズッキーニ ... 厚めの半月切り
  - 土生姜 ... すりおろして汁をしぼる
- だし昆布・削り節で一人130ccのだし汁をとっておく



- ①鍋にだし汁、豚肉を入れ煮、にんじん、ズッキーニ、豆腐の順に入れ煮、しょう油、塩を入れ最後にレタス、生姜汁を入れ味を調え仕上げる

### クイズに挑戦

ズッキーニ (夏野菜) は、何の仲間でしょう?

- ① きゅうり      ② かぼちゃ      ③ なす



※このおたよりでは、  
毎回クイズを出します。  
答えは栄養士までいいにきてね



せんりおかしょうがっこう なつやさい そだ  
 ~ 千里丘小学校でも夏野菜が育っています! ~



きいろい はな  
 黄色の花が  
 咲きます

ミニトマト



むらさきいろ はな  
 紫色の花が  
 咲きます



ソフトボールぐらいの  
 おおきさになります。

とりかい でんとうやさい  
 鳥飼なす (なにわ伝統野菜)



にがうり  
 ゴーヤ (苦瓜)



つるがどんだんのびて  
 きいろい はな  
 黄色の花が咲きます

これから夏にかけて、実が  
 たんくさんなるよ。  
 どこに植わっているかさがして  
 見てくださいね



ねんせい  
 5年生

ちょうりじっしゅう  
 調理実習

おいしいお茶 (緑茶) の入れ方を学ぼう



きゅうすに人数ぶんのお茶葉をいれ



やかんでわかした湯を湯のみに入れる



湯のみに入れた湯をきゅうすに入れ、ふたをしてしばらくまつ



おなじ濃さになるように、湯のみに少しずつ湯のみにつぎわける

ほうれん草のおひたしを作っておいしく食べよう



ねもと根元までしっかり洗う (土をおとす)



みず水がふっとうしたら、ねもと根元がから入れる



みず水の入ったボールに入れ、冷まし、ねもと根元からしぼり水気を切る



4~5cmに切り、お皿に盛り付け、しょう油とかつお節をかける