



7 がつさう 月号 給食だより

きゅうしよく

令和7年7月1日
江戸川区立平井小学校



いよいよ夏本番です！



暑い日が続いていますが、暑さに負けない身体をつくるためには朝ごはんをはじめ、1日3食規則正しく食べることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に楽しい夏を過ごしたいです。

水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。

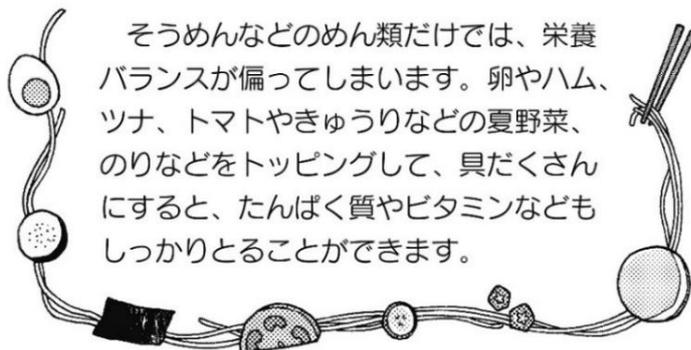
【お願い】

給食最終週に給食当番で白衣を持ち帰ったご家庭は、夏休み中ご家庭で保管お願いします。始業式に持たせてください。いつも通りの洗濯・アイロンがけのほか、ほつれやボタン外れ等も確認していただけますと幸いです。ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。



夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにするると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。



レシピ紹介 鶏つくねバーグ



ふわふわ食感のつくねと
甘辛いタレがおいしい♪と
大好評でした。

【材料】 5個分	
鶏ひき肉	150g
たまご	1個
生パン粉	30g
乾燥おから	4g
ねぎ	40g
しょうが	2g
しょうゆ	小2
さとう	大1/2
塩	少々
みりん	大1/2
酒	大1
さとう	大2
しょうゆ	大1
水溶きでんぷん	適量

【作り方】

- ① ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろして、鶏ひき肉から塩までを合わせて捏ねる。
- ② ①は形を整えて、オーブンまたはフライパンで焼く。
- ③ Aを合わせて加熱してたれを作り、②にかけて仕上げる。

