



7 がつさう 月号 給食だより

きゅうしよく

江戸川区立平井小学校



いよいよ夏本番！



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ましょう。

水分補給に何を飲む？

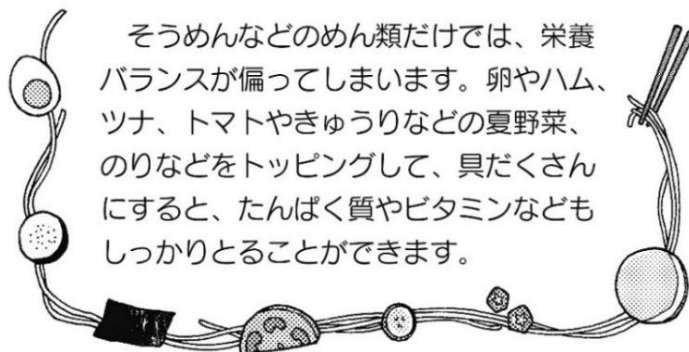
ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。

【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！



レシピ紹介 韓国風すき焼き



夏にピッタリ！ご飯が進む
栄養満点な丼です☆★

【材料】 4人分	
サラダ油	適量
豚こま肉	100g
にんじん	60g
にら	40g
生しいたけ	20g
酒	大1
さとう	大1と1/2
しょうゆ	大1と1/2
ねりごま	A 小2
マヨネーズ	大1
豆板醤	少々
はるさめ	20g
いり卵	2個分
ごま油	小1

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、にらは2cm程度、しいたけは薄くスライスしておく。
- ② 春雨はゆで、炒り卵を作っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉から順に炒めていく。
- ④ Aで調味し、春雨、炒り卵を加え、ごま油を回して仕上げる。

