



# 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  
校長 渡邊 法子  
栄養士 宗 美恵子



いよいよ夏本番です！

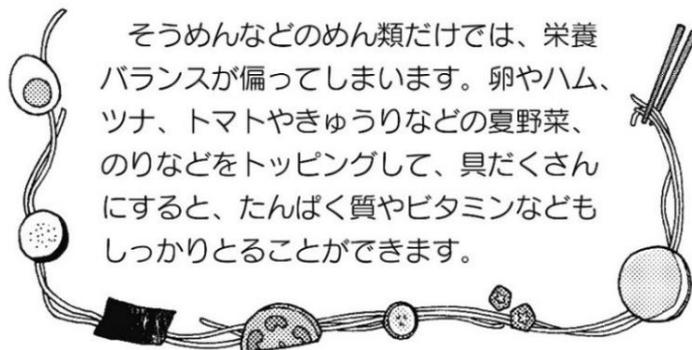


暑い日が続いていますが、暑さに負けない身体をつくるためには朝ごはんをはじめ、1日3食規則正しく食べることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に楽しい夏を過ごしたいです。

## 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。

## 夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！



### 【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。



## レシピ紹介 スタミナ満点！ 焼肉サラダ



味付けした焼肉とドレッシングで、野菜がモリモリ食べられます！子どもたちに大人気のサラダです♪

【材料（サラダ）】	4人分
サラダ油	適量
豚こま肉	60g
にんにく	1g
しょうゆ	小1
さとう	小1
ごま油	小1/2
きゅうり	40g
もやし	60g
にんじん	20g
キャベツ	80g
ホールコーン	20g

A

【材料（ドレッシング）】	
サラダ油	小1
酢	小1強
さとう	小1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小1

### 【作り方】

- ① 豚肉はサラダ油で炒めて、すりおろしたにんにく、しょうがとAで調味する。
- ② 野菜は茹でて水気を切っておく。
- ③ ドレッシングの調味料は合わせて加熱し、冷ましておく。
- ④ ①、②、③を合わせて仕上げる。

