

# 給食だより

平成29年7月 さいたま市立与野本町小学校

No. 4 校長 矢田 明正

これから夏の蒸し暑さがやってきます。夏バテや熱中症等にならないで元気に過ごせるように、食事の面でも気を付けていきたいところです。そこで夏メニューを紹介しします。ご家庭でぜひ取り入れてみて下さいね！

## 《夏野菜をたべよう！》

夏に旬をむかえる野菜は、免疫力を上げたり、疲労回復効果があったり、水分が多く含まれていたり、スタミナをつけてくれたりと、夏バテの防止に役立つ栄養が豊富に含まれています。旬の夏野菜を多く取り入れた料理を食べて、夏バテを防ぎましょう！

### 夏野菜 いろいろ



トマト ビーマン なす とうもろこし きゅうり えだまめ アスパラガス オクラ ゴーヤ

## 夏メニューいろいろ

**(7月) たなばた…そうめん**

(白そうめん・梅そうめん・抹茶そうめん・卵そうめん・つけ汁・薬味)

※そうめんは流れるさまが、天の川を想像させたり、そうめん1本1本を縦り糸と見なしたりしているのでしょうか。

**(7月) 土用丑の日…うなぎ**

※暑い夏をのりきるためビタミンAの多いうなぎを食べてスタミナをつけましょう。

**(7月・8月) なすの味噌あえ**

※なすをサイコロ状に切って、味噌・細かく切った唐辛子と混ぜる。暑い夏は、ご飯にかけて食べると食欲が出ます。

**(8月) なすの味噌炒め**

※なすを炒めて味噌・砂糖・唐辛子で味つけする。

**(8月) 山菜おこわ**

にんじん・ごぼう・かんぴょう・山菜水煮・もち米

**(8月) タンサンまんじゅう かぼちゃまんじゅう**

**(夏) 冷やしためきうどん そば**

※きゅうり、かまぼこはせん切り、ねぎは小口切りにし、揚げ玉、めんつゆを用意する。(よく冷やして) 暑い夏、野菜もたんばく質もとれてさっぱり食べられます。

### ♪7月の献立よりレシピのご紹介♪

#### ジューシー（沖縄風炊き込みご飯）

沖縄県の郷土料理で、豚肉やにんじん、しいたけ、昆布などを調味料と一緒に炊き込んだご飯です。給食ではだしがよく出るように「さつまあげ」を入れます。7月5日（水）に登場予定です。

《分量：2合分》

《作り方》

～ ご飯 ～

精白米 2合  
酒 小1/3  
食塩 小1/3  
ガラスープの素 少々  
水 適量

～ 具 ～

豚小間  
干し椎茸  
刻み昆布  
さつま揚げ  
にら  
サラダ油  
しょうゆ  
みりん  
食塩  
オイスターソース

- ①油を熱し、豚肉を炒める。
- ②椎茸、昆布、さつま揚げを炒める。
- ③具の調味料を入れて煮る。
- ④にらを入れて具を仕上げる。煮汁と具を分ける。
- ⑤米をとぎ、調味料と④の煮汁を入れる。最後に水を入れて、2合の目盛りに合わせ、炊く。
- ⑥炊き上がったご飯に④の具を混ぜ合わせ、10分程蒸らして出来上がり♪

