

給食だより

令和6年7月
茂原市学校給食センター 小学校

待ちに待った夏休みまであと少しとなりました。暑い夏は夏バテに注意が必要です。夏バテとは暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテに負けず、元気に過ごすためには、規則正しい生活習慣や食生活が重要です。

気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がないときは香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



食の体験を広げよう！



夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？

野菜の栽培、観察をする、家族の食事作りを手伝う、配膳する、後片付けを手伝う

など、できること、やってみたいことを見つけて挑戦してみましょう。



協力し合おう！ 家庭の仕事

家庭の仕事には、食事作りの他にも洗濯をしたり、掃除をしたりするなど、さまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも生活を振り返り、自分のできることを探しましょう。

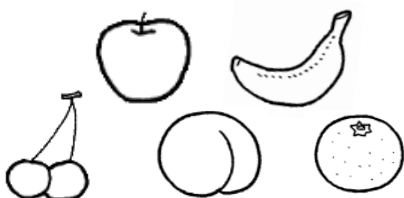
長い夏休みだからこそ、有意義に過ごしてください。



☆作ってみよう！ おすすめレシピ フルーツ白玉 ☆ 小学校献立 7/2

〈材料 4人分〉

- ・白玉粉 50g
 - ・水 50mℓ
 - ・ぶどうゼリー 30g
 - ・レモンゼリー 30g
 - ・りんご缶(1/4カット) 1切れ
 - ・みかん缶 12粒
 - ・黄桃缶(1/2カット) 2切れ
- A {
・上白糖 50g
・水 120mℓ



〈作り方〉

1. Aを鍋に入れ、砂糖を煮溶かす。粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れよく冷やす。
2. ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ注ぎながら、手で混ぜる。全体がなめらかになるまで、よくこね、耳たぶくらいの柔らかさにする。
(水分量は白玉の硬さを確認しながら調整する)
3. 2を直径約1.5cmの団子状にまるめ、指で軽く押さえ中央をつぶす。
4. 沸騰したお湯に3を入れ、白玉が浮かび上がってきから1分程茹で、網じゃくしですくう。
5. 冷水を入れたボウルに4を入れ、1分程つけて、ざるに上げ水気を切る。
6. 缶詰の果物は汁気を切り、りんご、黄桃は一口大の大きさにカットする。
7. ゼリーは一口大のダイス状にカット、あるいはスプーンで切り分ける。
8. 1、5、6、7をボウルで軽く混ぜ合わせ、器に盛って出来上がり。

☆冷凍白玉で時短も可。旬の果物や、いろいろな味のゼリーでアレンジしてもおいしく食べられます。お好みのジュースでゼリーを手作りするのも楽しいですね♪