

給食だより

# ランチルーム通信



❀ おうちの人といっしょに読みましょう ❀

賀美石小学校 給食室

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



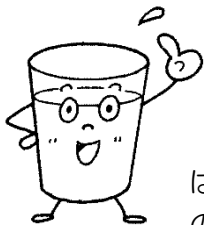
## 教室給食の開始



6月1日～はじめました♪

4月から全校一斉のランチルーム給食を実施。給食委員が中心となり、全員で「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをして、和やかな雰囲気です。食事をすることができました。6月から暑さが厳しくなってきたため、給食当番を中心に各教室で給食を食べています。涼しくなる秋頃に、2回目のランチルーム給食を実施する予定です。下の写真は、教室給食での様子になります。





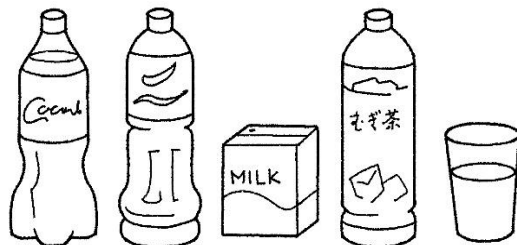
のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして体温を調節します。水分不足は、その調節する力を働きにくくしてしまいます。のどがかわく前に、水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

普段は、水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は砂糖が多く入っているので、水の代わりに飲むと糖分のとり過ぎになるので気をつけましょう。



<今月の給食目標>  
好き嫌いせずに  
何でも食べよう!!

給食では、苦手なものでも一口は食べるように、声かけをしています。子供たちからは「全部食べられた!」「意外においしかった!」など、いろいろな声が聞こえます。また、給食ではじめて食べる食材もあるようで、食わず嫌いなどところもあるようです。ぜひご家庭でも、いろいろな食材やメニューにチャレンジできるように、お子さんへの声かけをお願いいたします。

### 給食レシピ



### 『鶏肉のアップルソース🍏』



#### ◎材料 (4人分)

##### ★鶏肉の下味

- 鶏むね肉…小さめの1枚 (300g)
- 食塩…少々
- 塩こしょう…少々
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量

##### ★アップルソースのたれ

A

- 料理酒…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- レモン汁…大さじ1
- りんご…1個

#### ◎作り方

- ① 鶏肉は4枚にそぎ切りにし、適量の食塩と塩こしょうをふっておく。
- ② りんごの皮をむき、フードプロセッサー等ですりおろす。
- ③ ②のりんごと「A」を鍋で加熱し、酸味をとばす。
- ④ 鶏肉に片栗粉を付け、適量の油で揚げる。
- ⑤ 揚げた鶏肉の上にアップルソースをかけて完成。

※りんごが旬ではないことも  
ありますのでレモン汁  
のみのソースも  
オススメです☆彡

暑い夏も元気に  
乗りきりましょう!