



7月 July
文月 (ふみづき、ふづき)

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ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



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。水分は少しずつこまめにとりましょう。

**育てて食べよう
(グリーンカーテンのゴーヤ)**



今年も校内で、「グリーンカーテンのゴーヤ」の栽培が始まりました。たくさん収穫できたら、給食にも登場します!!

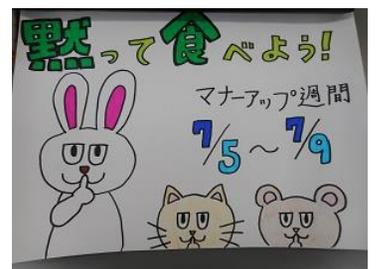
大いちょう汁

～ 7月19日(月) 宮っ子ランチから ～

食事マナーアップ週間 (7/5～7/9)



給食委員会でポスターを作成し、クラスに掲示しました。食事マナーを意識していただきますように。



【材料】	4人分
鶏もも角切り肉	100g
かまぼこ	40g (1/6本)
小松菜	40g (1株)
大根	80g (3cm分)
にんじん	28g (1/5本)
ねぎ	24g (7cm分)
しょう油	18g (大さじ1)
すりごま(白)	6g (大さじ1)
食塩	1.2g (少々)
日本酒	4g (小さじ1)
みりん	4g (小さじ1弱)
かつお節	8g
水	560ml

「大いちょう汁」は、宮っ子ランチのために新しく作られた料理です。空襲で黒こげになった旭町の「大いちょう」が翌春芽吹き、復興のシンボルとして人々の心の支えとなりました。その「大いちょう」にちなんで、いちちょうの形をしたかまぼこ、いちちょう切りにした大根やにんじんを入れた汁物です。だしのうまさ際立つ、しょうゆ味の汁物です。

【作り方】

1. にんじん、大根、かまぼこは、いちちょう切りにする。ねぎは小口切り、小松菜は2cmに切る。
2. 鍋でかつお節のだしをとる。
3. 鶏肉を入れる。大根、にんじんを加える。
4. かまぼこを入れる。
5. しょうゆ、塩、酒、みりんで味付けをする。
6. 最後にねぎ、小松菜を加える。

給食では、特注のいちちょうの形をしたかまぼこを入れていますが、ご家庭では、手に入りやすいかまぼこを使ってね!



☆ 宇都宮の良さを知るために・・・ ☆

宇都宮の特色や魅力についてより理解を深められるよう、季節ごとに実施します。夏は戦後の復興を伝えるメニューとして「夏：大いちょうランチ」です。

【平和を願って大いちょう献立】 麦入りご飯 牛乳 揚げ餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー

【作り方】

1. かんぴょうを水に浸して戻し、1.5cmに
2. にんじんはいちょう切り、キャベツは1.5
ホールコーンは汁気を切る。
3. かんぴょう・キャベツ・にんじんをそれぞれ
4. すりごまと調味料を合わせてあえ衣を作る。
5. 3にホールコーンを加え、4とあえる。

〔かんぴょうのごま酢あえ〕

宇都宮市の郷土料理

- ・ かんぴょう、にんじん、キャベツ、コーンのごま酢あえです。お酢の酸味で食欲が出るあえ物です。
- ・ かんぴょうは、ユウガオの実を細長くむいて乾燥させた物で、食物繊維やカルシウムが豊富な食べ