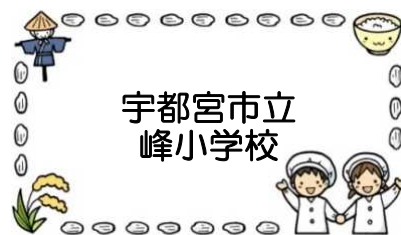




食育だより



宇都宮市立
峰小学校

毎日、「今日の給食おいしかった!」「給食全部食べたよ!」と子供たちが声をかけてくれて、無事に給食が再開できてとてもうれしいです。7月は、夏季期間の給食提供になるため、より一層衛生管理や感染症防止に努め、安全で安心な給食提供を心がけてまいります。



感染症予防の給食のやくそく

《じゅんび》

- ・せっけんでよく手を洗い、消毒をしましょう。
- ・並ぶときはかんかくをあけましょう。
- ・ランチマットをしきましょう。
- ・配膳が終わるまで、自分の席で静かに待ちましょう。

《会食》

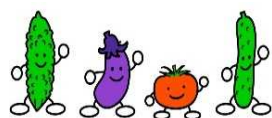
- ・前を向いて静かに食べましょう。
- ・給食中は席を立たないようにしましょう。

《片付け》

- ・残し物があるときは、自分のお箸やスプーンで食缶に戻しましょう。

《給食当番》

- ・手を洗い消毒をして、身じたくを整えましょう。
- ・パンや果物、お箸やスプーンは手袋をして、配りましょう。



夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。

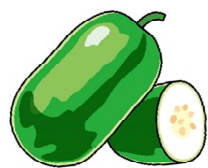
夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。

また、トマト、きゅうり、なすなどには、水分を多く含み、体を冷やす効果もあります。手軽に火を通さず食べられる食材が多いのも夏野菜の特徴です。

おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。

7月も、平石地区で採れた野菜をたくさん使用しています!

☆今月の夏野菜を使った献立☆



- | | |
|--------|--|
| 3日(金) | みそ汁(なす・アスパラガス) |
| 13日(月) | 夏野菜のカレー(なす・かぼちゃ・ズッキーニ・ピーマン)
フルーツポンチ(ブルーベリー) |
| 14日(火) | とうもろこし |
| 17日(金) | からしあえ(きゅうり) |
| 31日(金) | トマトと卵のスープ(トマト) |



つくってみよう!

とうもろこしごはん



(材料) ~4人分~

- ・とうもろこし … 1本
- ・米 … 2合
- ・塩 … 小さじ1
- ・分量の水

(作り方)

1. とうもろこしは皮をむき、1/2に切る。粒をそぎ落として、芯と分けておく。
2. 米を研ぎ炊飯器にいれ、分量の水を加える。そこにとうもろこしの粒と塩を加え軽く混ぜ、上に芯をのせて、通常通り炊く。



旬のとうもろこしを使ったレシピです。芯も一緒に加えて炊くことで、とうもろこしの旨味が存分に味わえます。