



令和4年7月号

宇都宮市立豊郷中学校

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。

つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉

- ・水1L
- ・塩1～2g
- ・砂糖40～80g
- ・レモン汁適量

すべての材料
を混ぜてつくり
ましょう。



大いちょう汁

豊郷マナーアップ週間（6/13～6/17）



給食委員会でポスターを作成し、クラスに掲示しました。
食事マナーの意識につながりました。



～ 7月20日（水）宮っ子ランチから ～

【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た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、いちょうの形をしたかまぼこ、いちょう切りにした大根やにんじんを入れた汁物です。だしのうまさが際立つ、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！



☆彡 宇都宮の良さを知るために・・・☆彡

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