

7月食育たより

令和5年6月29日
調布市立上ノ原小学校
校長 箱崎 高之
管理栄養士 竹田 茜



いよいよ夏本番を迎えようとしています。もうすぐ夏休みも始まりますが、夏バテしないよう、学校がある時と同じように規則正しく過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



冷たい物のとり過ぎに気を付ける



早寝・早起をし、日中は体を動かす



こまめな水分補給を心がける



人気の給食レシピ

じゃがまるくん

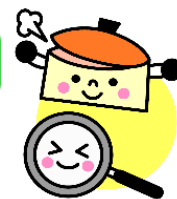
◎材料（4人分）

- じゃがいも 250g
- ホットケーキミックス※ 50g
- 牛乳(水でも可) 40g
- 油(あげ物用) 適量
- ケチャップ 20g

- じゃがいもは、皮をむき、芽をとったら4等分に切る。
- ①をつまようじが通るくらい蒸す。(蒸し器の場合、約15分。レンジの場合、約3分。)
- ホットケーキミックスに牛乳を混ぜて、衣をつくる。
- 蒸したじゃがいもに③をつけて170~180度の油であげる。
- 衣がきつね色になって、火が通れば油から引きあげる。仕上げにケチャップをつける。

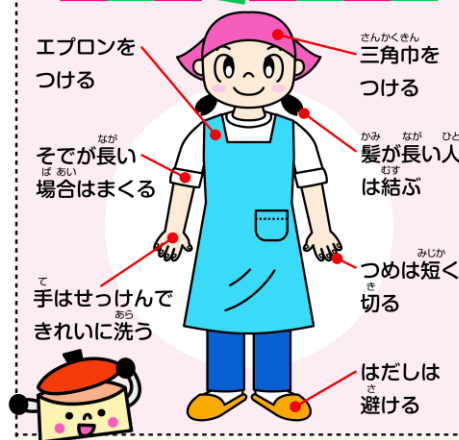
※学校ではアメリカンドッグの粉を使います。

料理に挑戦してみませんか？



夏休みは、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？安全に調理をするためのポイントを確認してみましょう。

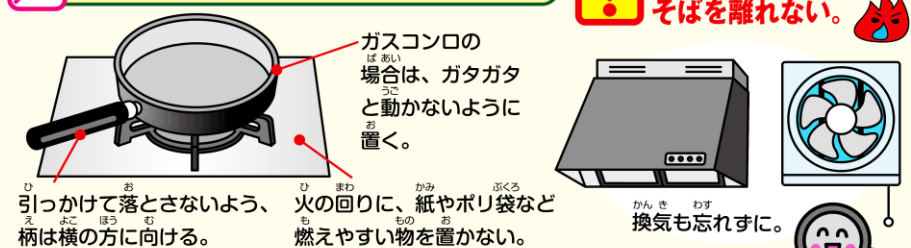
身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方



鍋やフライパンの置き方・扱い方



食中毒を防ぐために気をつけること

