

# 7月8月 給食だよ！

いよいよ夏本番を迎えています。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてください！

## 夏を元気に過ごすには

### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

✗ **夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。**

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

✗ **★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。**

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

### こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 食品の提供がありました！

アサヒオリオン飲料さんより沖縄バヤリース オレンジジュースの提供がありました！以前、工場が南城市大里にあったご縁でいただけることになりました。沖縄バヤリースオレンジはアメリカ生まれ、沖縄育ちのオレンジ果汁が入った飲み物です。1951年に沖縄県で販売が始まり、今年発売から72年を迎えます。ずっと変わらない味わいで沖縄県民に愛され続けています。日本国内には2種類のバヤリースオレンジがあるのを知っていましたか？「沖縄バヤリースオレンジ」と「バヤリースオレンジ」があります。「沖縄バヤリースオレンジ」は、沖縄県限定です！この2つはパッケージも違ってきます。県外にいったときには飲み比べてみてください。

★7月5日(水)のフルーツあえに 沖縄バヤリースオレンジ1.5Lを52本使用しています★



↑沖縄バヤリースオレンジ



バヤリースオレンジ↑

## 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良い機会です。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？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



### 身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- 髪が長い人は結ぶ
- はだしは避ける
- 手はせっけんできれいに洗う
- つめは短く切る
- そばをはなさない
- そばを離れない

### 鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、がたがたと動かないように置く

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすいものを置かない

火を使っているときは、そばを離れない

換気も忘れずに

### 食中毒を防ぐために気をつけること

- 野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う
- じゃがいもの芽や緑色の部分は有害なので、しっかり取り除く
- 肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する
- 肉や魚は中までしっかりと火を通す

### こまめに手を洗う

こまめに手を洗う



### アガラサー

- 材料(6~8個)
- 小麦粉 100g
  - ベーキングパウダー 小さじ1
  - 粉黒糖 90g
  - 塩 少々
  - 牛乳 80~90cc

### 作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーと一緒にふるっておく
- ②粉黒糖は牛乳に入れ、とかしておく
- ③①と②をさっくり合わせて、塩を少々入れる
- ④③をカップの八分ぐらいまで入れる
- ⑤蒸し器に水を入れて火にかけ、ふっとうしたら④を入れ、強火で10分蒸す
- ⑥⑤を竹串でさして、生地がつかなければ完成★



5月15日(沖縄復帰記念日)の学校給食にも手作りアガラサーを出しました♪