



給食だより  
令和6年7月



## 7月7日は『七夕の日』

平安時代の書物に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれており、

7月7日にそうめんを食べる習慣が広まりました。

暑い夏でも食べやすいそうめんは、夏バテや食欲不振の時にもおすすめです！

## こまめな水分補給を心がけよう

わたしたちの身体には、たくさんの水分が含まれていて、体重の60%が体液と呼ばれる水分でできています。水分は、酸素や栄養素などを全身に運ぶ重要な役割を担っています。

そのため、こまめに水分を補給することは、生きる上で大切なことです。

喉が渴いたと感じた時には、すでに身体の水分は不足しています。

喉が渴く前に飲むことがポイントです！



## おうちで簡単クッキング

夏バテをしないように、夏休み期間中もしっかりと食事をとりましょう！  
時間のある人は、給食のレシピを参考にぜひ作ってみてください♪

### 【豚丼の具：1人分の材料】

豚小間肉…60g

玉ねぎ…1/2個

しらたき…60g

サラダ油…5g (小さじ1)

水…25g

料理酒…5g (小さじ1)

A { こいくちしょうゆ…10g (小さじ2)

みりん…10g (小さじ2)

砂糖…2.5g (小さじ1/2)

### 【作り方】

①玉ねぎをくし形に切る。

しらたきは3cm程の長さに切る。

②フライパンにサラダ油を入れて熱し、

豚小間肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。

③玉ねぎとしらたきを加えて、玉ねぎが透き通るまで炒める。

④Aの調味料を加え、具材に絡ませ、

中火で一煮立ちするまで煮る。

④丼ぶりにごはんを入れ、豚丼の具を盛り付ける。

※包丁や火の取扱いには十分注意をしてください！

