

しょくせいかつ

大阪市立育和小学校

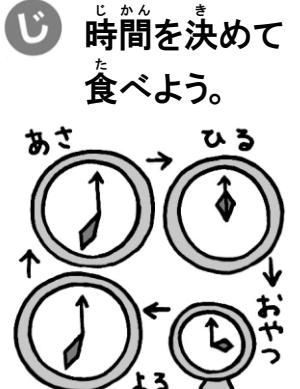
令和2年 8月



なつ しょくせいかつ かんが 夏の食生活について考えよう

もうすぐ夏休みです。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体がつかれやすく、食欲も低下しがちになります。規則正しい生活と朝・昼・晩に栄養のバランスがとれた食事をするよう心がけましょう。また、夜ふかしをしないで、すいみんを十分とて1日のつかれをとりましょう。

なつ しょくじ 夏の食事のポイント



なつやす つく てづく しょうかい
夏休みに作ってみましょう。～手作りおやつの紹介～

フルーツヨーグルト

(材料 4人分)

- ・パインアップル (缶づめ) 小1缶
- ・みかん (缶づめ) 小1缶
- ・プレーンヨーグルト 200ミリリットル
- ・はちみつ 大さじ2
(作り方)

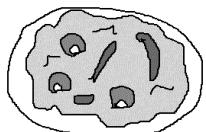


- ① くだものの缶づめは、汁をきる。パインアップルは食べやすい大きさに切る。
- ② 器に①を盛りつけ、プレーンヨーグルト、はちみつをかける。

かわりピザ

(材料)

- ・ギョーザの皮
- ・ツナ (缶づめ)
- ・コーン
- ・ピーマン
- ・ピザソース
- ・チーズ (細切り)
(作り方)



*すきな具でOK

- ① ギョーザの皮にピザソースをぬり、具を適量のせる。
- ② オーブントースターで、カリッとするまで焼く。(5分程度)

トマトゼリー

(材料 4人分)

- ・トマト 4個
- ・水 300ミリリットル
- ・砂糖 40g
- ・粉寒天 4g
- ・レモン汁 大さじ1

(作り方)

- ① なべに湯をわかしトマトを入れ、数十秒後に取り出して水にさらし、湯むきをする。
- ② ①のトマトをミキサーでペースト状にする。
- ③ なべに水、砂糖、粉寒天を入れて、火にかけ溶かす。
- ④ ③に②のトマト、レモン汁を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



がつぶん きゅうしょく
8月分の給食は、8月3日(月)～7日(金)、

がつ にち か げつ にち きん
8月25日(火)～31日(月)です。

がつぶん
～8月分のこんだてより～

あつ じき とうじょう
暑い時期なので、食べやすいこんだてが登場します。

★牛肉と大豆のカレーライス・きゅうりのピクルス・りんごゼリー(8月26日)

ぎゅうにく だいす
牛肉と大豆のカレーライスは、米粉のカレールウを使用し、

こむぎ こめこ
小麦アレルギーの児童も食べることができます。

くちあ とうじょう
デザートには、口当たりのよいりんごゼリーが登場します。



