

きゅうしょくだより



平成29年7月 佐世保市立赤崎小学校

梅雨明けが待ち遠しい季節です。梅雨が明ければ楽しい夏休みはもうすぐです。栄養・運動・休養のバランスのよい生活を心がけ、暑さに負けない元気な夏を過ごしましょう。

7月の献立紹介「なす入りミートスパゲッティ」

【ざいりょう 3～4人分】

なす…1本
油…油

スパゲッティ…200g

合いびき肉…100g

おろしにんにく…適量

赤ワインもしくは酒…適量

たまねぎ…1個

にんじん…1/3本

油…少量

ホールトマト缶…100g

ケチャップ…100g

ソース…小さじ2

塩・こしょう…少々

【つくりかた】

- ①なすは半月切りにスライスし、水につけあく抜きします。たまねぎ・にんじんはみじん切りにします。
- ②なすは、油で炒めておきます。
- ③スパゲッティをゆでておきます。
- ④鍋に油をしき、合いびき肉・赤ワイン・にんにくを炒めます
- ⑤調味料・ホールトマトを入れて、煮込みます。
- ⑥なすを入れて、スパゲッティに⑤をからめます。味を整えて、できあがりです。

七夕には何を食べるの？

この日はふるくから「そうめん」を食べる習慣があります。古代中国の帝の子どもが7月7日になくなり、その後鬼となって熱病をはやせました。それに困った人々は子どもの好物であった「索餅」というお菓子を供えて、たたりをしずめました。それから中国では七夕に「索餅」を食べる風習が生まれました。その後日本にも、「索餅」を食べる風習が伝わり、そして時代を経て「そうめん」と呼ばれるようになりました。細長いそうめんは天の川や織姫が織った糸に見立てられているようです。

無病息災（病気をせず、健康であること）の願いをこめて、七夕の夜はご家庭でそうめんを食べてみませんか。

夏の食生活について考えよう！



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日
元気に過ごすための夏の食事について考えてみましょう。

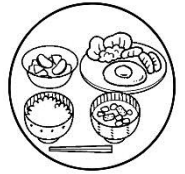
【1】規則正しい生活をしましょう。

「早ね早起き」をして、決まった時間に朝・昼・
晩きちんと食事をとりましょう。



【2】バランスのよい食事をしましょう。

食欲のなくなる季節ですが、ラーメンだけ、そうめんだけと
いうような「一品だけ食べた」ということのないようにしまし
よう。



【3】間食は時間と量を決めてとりましょう。

間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だ
らだら食べ続けないようにしましょう。



【4】上手に水分補給をしましょう。

冷房のきいた室内では水や麦茶で十分です。一方、外遊びや
運動のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切で
す。



♡ ハートフルウィーク ♡ ふれあい給食へようこそ！

6月26日から30日までの学校開放週間“ハートフルウィーク”に、地域の方々
をお招きして交流給食を実施しました。お忙しい中、多くの地域の皆様にご参加
いただき、本当にありがとうございました。

