

これからいよいようないです。いまれているできないできょうできょうできょうが、冷た いめんのみで済ませたり、後事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になりま す。1530回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気 に過ごせるようにしましょう。

に過ごすための





ごはんは必ず

- 1日を元気にスタートするための 大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症に

なりやすくなります。



- ン類をたっぷり含み、 水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、

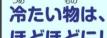


体を冷やす効果があります。

すい ぶん こまめに水分を

清涼飲料水ではなく、水や麦茶を

こまめに飲みましょう。





スや清涼飲料水など、甘くて冷たい物

す しょくよく お はつ げんいん をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 もの りょうり つめ もの あた の もの りょうり と い ♪冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、

胃腸をいたわりましょう。

つめ



えくて食物のないときは、冷たい難がピッタリですが、そう。 めんやそばは、薬様を入れためんつゆにつけて食べることが多い と思います。冷やし望垂のように、真だくさんにして養べると、 栄養バランスが食くなります。また、臭や味付けを変えれば違っ た戦わいになり、飽きずに食べることができますよ。



そうめん、そば、 うどん、ひやむぎ、 サラダ用スパゲッティ、





★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!

・ふいな・ふいな・ふいな・ふいな・ふいな・ふいな・ふいな・ふいな・ふいな・

みなさんにおいしい 豁後を届けるために、 酸川特学校 豁後 センター 職員 一筒、 毎日がんばって 診後 をつくっています。 みなさんは、 どんなふうに 豁後 が作られているかご存知ですか? 診後 センタークイズでは、 豁後 センターの仕事や、 使っている機械や道具など、 豁後 センターのことをクイズにしていきたいと思います。 みなさんぜひ ぎょてみてくださいね♪

- Q1 鮫川村学校給食センターで働いている人は何人でしょう?
- ① 8人 ② 12人 ③ 20人
- Q2 酸川村学校給 後 センターは 荷 後 (何人分) 給 食を作っているでしょう?
 - ① 約290食
- ② 約490食
- ③ 約690食
- ④ 約890食

Q3 調理賞さんは簡の作業をしているのでしょう?



【給食献立紹介】

6月2日(火)の献立で「手作りつくね」が登場しました!調理方法も簡単ですので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。 ※分量(4人分)は小学校の給食提供量となっています。

COEUTIONCALON	X.71
ざい りょう 材 料 (4 人分)	
鶏ひき肉40g ねぎ15g おろししょうが…1.5g 塩0.2g しょうゆ小さじ1/2 酒小さじ1 片栗粉小さじ2 さとう大さじ1 しょうゆ小さじ2 みりん小さじ2 みりん小さじ1/2 片栗粉小さじ1/2 片栗粉小さじ1/2	АВ

- 1 ねぎをみじん切りにする。レンコンを 5 mm角 にする。
- 2 切った野菜と、Aの食材を混ぜて、タネを作る。
- 3 2のタネを 4 等分にし、丸めて、フライパンで 焼く。
- 4 Bの調味料を鍋に入れ、沸騰したら水溶き片栗 粉でとろみをつけ、タレを作る。
- 5 焼き上がったつくねに、 タレをかけて完成♪

※給食では、時間短縮のため、鉄板 にタネを敷き詰め、オーブンで焼 きあげたものを、1 人分に切り分 けました。



〈クイズの答え〉 ******************

- Q1…② 施設を取りまとめる次長、堂に献立を考える栄養士、おいしい給後をつくる調理賞さん7人、愛堂運転で給後を届ける配送さん3人の合計12名で働いています。
- Q3…野菜を洗っています。 だいた野菜は、毎日1種類につき3回、シンクを分けて洗っています。 3回洗うことで、汚れや気をしっかり落として使います。