

# ランチタイム ニュース



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると冷たい食べ物や飲みものがほしくなりますが、冷たいものばかりを食べていると、体調をくずす原因になります。暑い時期こそなんでも食べて、夏を元気にすごしましょう。

7月は

こんだてしようかい

暑さに負けないメニュー！

夏野菜を食べると、暑くなった体を冷やしたり、汗と一緒に体の外に出た水分やビタミンを補ってくれます。また、今月は夏ばて予防のメニューもありますよ！ しっかり食べてくださいね。

2日(木)

かぼちゃスープ



ビタミンA・Cが  
たっぷり入っています。

7日(月)

すいか



ひとり 1/48こです。  
給食室で上手に切ってもらいます。

9日(水)

ジャージャーめん

めんの上に肉みそをのせて  
よく混ぜて食べましょう。

11日(金)

チャンプルー



野菜や豆腐を炒めた沖縄料理です。チャンプルーとは、沖縄の言葉で「混ぜこぜにした」という意味です。

17日(木)

あなごどんぶり

夏ばて予防におすすめの旬のあなごをどんぶりに入れていただきます。

18日(金)

なつやさいとぶたにくのみそいため

夏やさいのピーマンとなすが入っています。みそ味で食欲がすすみそうです。

7月7日は、たなばたメニューです☆☆☆

「ちらしずし、たなばたそうめんじる、すいか」



汁の中には、天の川に見立てたそうめんと、星の形をしたおくらが入っています。見つけてみてね！

○7月3日(木)は、1年生からのリクエストメニュー「わかめごはん・豚肉のしょうが炒め・ごまドレッシングあえ」です！

○7月16日(水)は、4年生からのリクエストメニュー「ピビンバ・わかめスープ・ももゼリー」です！お楽しみに！

夏にぴったりのおすすめメニュー①

「豚肉のトマト甘酢たれ」(4~5人分)

<材料>

豚肉(しゃぶしゃぶ用) . . . 200グラム  
 トマト . . . 中サイズ2コ  
 ねぎ . . . 1本  
 しょうゆ . . . 大さじ2  
 酢 . . . 大さじ1と1/2  
 さとう . . . 小さじ1



<作り方>

- ① トマトは1~2センチの角切りにする。
- ② ねぎは小口切りにして、しょうゆ、酢、さとうと混ぜ合わせ、レンジで1分30秒加熱する。
- ③ 豚肉を炒める。(または、ゆでる)
- ④ ②のたれが冷めたら、①のトマトと混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛った③の豚肉の上に④のたれをかける。

※豚肉を炒めると → 香ばしくて食欲が出ます！  
 豚肉をゆでると → さっぱりとしていて食べやすいです！  
 お好みの調理法でお試ください！

夏にぴったりのおすすめメニュー②

「すいかのはちみつシャーベット」(4~5人分)

<材料>

すいか . . . 1/12個分  
 はちみつ . . . 大さじ2  
 レモン汁 . . . 大さじ2



<作り方>

- ① すいかは皮と種を取り除き、適当な大きさに切る。
- ② 材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで1分ほどまわす。
- ③ ボールまたはバットなどの容器に流し入れ、冷凍庫に入れる。1時間後と2時間後にフォークでかきまぜる。
- ④ 3時間後、固まってシャーベット状になったら器に入れていただく。

暑い夏によく合うデザートです。はちみつとレモンは疲労回復にもぴったり！  
 フォークでかき混ぜて空気を含ませることで、食感のよいシャーベットになります。  
 忘れずかきまぜてくださいね！