

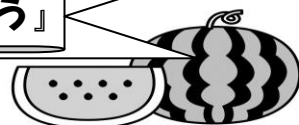
7月 給食たより



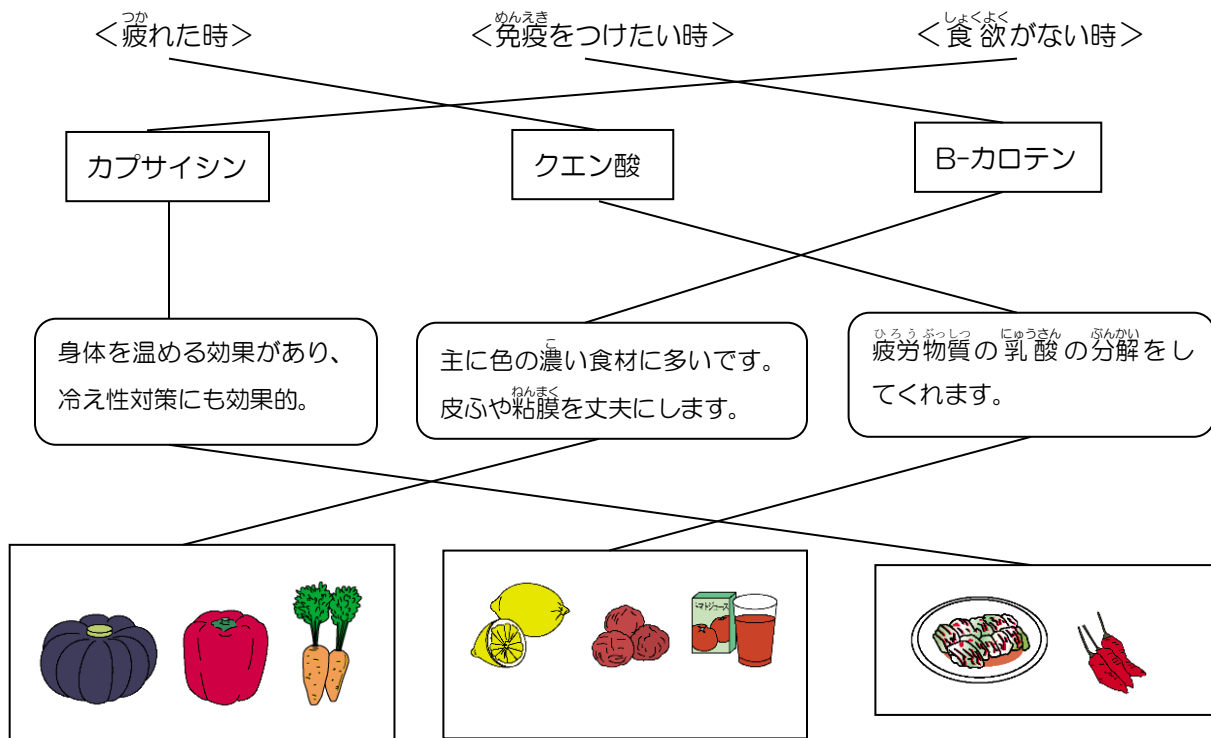
松原市立松原第六中学校
食育推進室
令和3年7月5日

今年の梅雨は長いと言われていますが、あっという間に7月に入りました。もうすぐ夏がやってきます。熱中症など暑さに負けて、ばててしまわないよう、栄養と休養をしっかりととり、こまめに水分補給をしましょう。夏が旬の野菜には、水分やビタミン類が多く含まれています。汗で失われた水分を補ってくれたり、暑くてほてった体を冷やしてくれます。普段の食事にとり入れましょう。

今月の目標「暑さに負けない食生活をしよう」



☆彡線をたどってみよう。

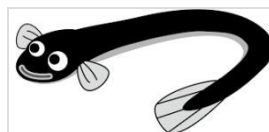


どよう うし 土用の丑の日

うなぎを食べて夏バテ予防！

今年は 7 月 28 日（水）

がどよう うし
土用の丑の日だよ！



Let's try cooking!!

『豆腐千ゲ』材料 4人分

- ・豚肉…40g
- ・しょうが、にんにく…1 かけ
- ・干しいたけ…2g
- ・にんじん…60g
- ・白菜キムチ…160g
- ・豆腐…200g
- ・白ねぎ…10 cm 位
- ・にら…1 把
- ・鶏がらスープの素…大さじ 3
- ・みりん…小さじ 1
- ・日本酒…大さじ 1
- ・塩…1 g
- ・こいくちしょうゆ…大さじ 1/2
- ・コチュジャン…小さじ 1
- ・赤みそ…大さじ 1 と 1/2

5 日の献立に

登場します！

＜作り方＞

（下準備）

- ・しょうが、にんにくはみじん切り、干しいたけは水で戻しておく。にらは 2 cm 切り、白ねぎは斜めに切る。



- ① しょうが、にんにく、豚肉を炒める。
- ② 1 カップの水と鶏がらスープ・にんじん・しいたけ・戻し汁を入れる。
- ③ 白菜キムチ・豆腐を入れ煮る。
- ④ にら・白ねぎ、調味料を入れる。
- ⑤ 出来上がり。



給食献立募集のお知らせ

松原市内の全中学生対象に、中学校給食の献立の募集をします。
募集の用紙は、全員に夏休み前に配ります。採用された人の献立は、
今年の 12 月から来年の 7 月までの献立に登場するので、ぜひ考えてみてくだ
さいね！



募集締め切り日 9月6日（月） までに担任の先生に提出してください。