

越前町学校給食力レンダ



海土里ちゃん献立の日

【7月の給食目標】後片付けをしっかりとしましょう

7月20日

【献立名】

有機玄米ごはん
牛乳
うち豆のみそ汁
アジの磯辺フライ
きゅうりの香りづけ
冷凍みかん

【献立について】

今日で一学期の給食が終了します。長い夏休みに入り、みなさんは家庭での食生活が主となってきますね。学校給食のない日は、カルシウム摂取量が、給食のある日と比べて約70から60%にしか満たないといわれます。そしてこのようなカルシウム不足は、女子、特に中学生女子に多いといえます。プールや外で活動すると汗も多くかきますね。食事や飲み物からすすんでカルシウムをとるように心がけましょう。栄養バランスは、食事が基本です。早寝早起きバランスのとれた朝ご飯で、元気に夏休みを過ごして下さい。

【盛りつけ図】



～早寝・早起き・朝ごはん～



【使用予定地場産物】

こめ 米

【クイズ】

今日は「あじ」についてのクイズです。

アジの寿命は、何年くらい??

- ① 100年
- ② 1年
- ③ 5～6年

【解説】

魚の寿命は、種類や大きさによって異なります。

アジやサバは5～6年、アユは、1年、マダイは20年以上

生きると言われています。

チョウザメには、100年以上生きたものがあることが知られています。



【こたえ】 ③

☆作ってみましょう☆

きゅうりの香り漬け

<材料(約5人分)>

A {
きゅうり 200g
にんじん 15g
塩 小さじ1/5
さとう 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
ごま油 少々

今が旬のワタシ、からだを冷やす役割もあるから、ワタシを食べて暑い夏を吹き飛ばしてね～♪



<作り方>

- ① きゅうりは乱切りにして、にんじんは千切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておいたところに①を漬け込む。
- ③ 味がしみこんだらできあがり。

※きゅうりは、乱切りでなく、たたききゅうりにするとより早く味がしみこみます。