

7月のこんだてだより

7月になり、気温がだんだんと高くなってきましたね。

夏休みも近づいてきました。規則正しい生活とバランスの良い食事に気をつけて、残りの1学期の学校生活も元気に過ごしましょう。

行事食の紹介

～七夕献立～ 7月7日は「七夕」です。



夏の夜空をイメージした星の形の「星のハンバーグ」と、天の川に見立てたはるさめを使った「天の川サラダ」が登場します。



今月の味めぐりはフランスです

フランス料理は、中華料理やトルコ料理とともに「世界三大料理」として有名です。豊富な調理技法や、調味料にこだわって作る料理は洗練された味わいで、美しい盛り付けも加わって、世界でも高く評価されています。

☆夏野菜のラタトゥイユ

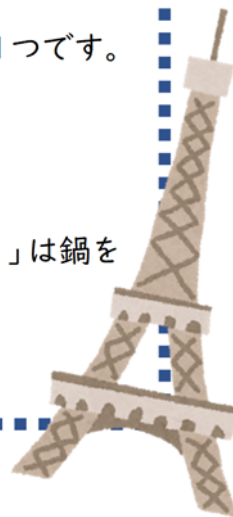
ラタトゥイユは、野菜の水分だけで煮込み、野菜の甘みやうま味が凝縮された栄養満点の南フランスの家庭料理です。フランス語の「トゥイエ (touiller)」には「混ぜる」という意味があり、かき混ぜながら煮込む料理とされています。玉ねぎやピーマン、ナスなどの野菜をオリーブオイルで炒め、トマトやハーブなどと一緒に煮込むのが基本です。給食のラタトゥイユには、夏野菜のなす、トマト、ズッキーニを使っています。

☆にんじんのラペ

ラペとはフランス語で千切り、細切りを意味します。フランスの定番家庭料理の一つです。給食では細切りにしたにんじんをキャベツ、きゅうり、ツナと一緒にサラダにしました。

☆じゃがいもの豆乳ポタージュ

ポタージュ (potage) とは、フランス語でスープのことを指します。「ポット (pot)」は鍋を意味し、鍋で煮だしたものをすべてポタージュと呼びます。




こまめな水分補給を!



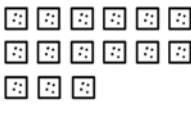

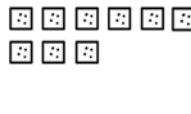






気温が高くなると気をつけなければならないのが「熱中症」です。放っておくと、命にかかわる危険もあるので特にこまめな水分補給が大切です。



汗には塩分やミネラル分も含まれます。汗をかいた後は、スポーツドリンクを飲むなど、活動に合わせて選ぶとよいでしょう。飲み物を選ぶときに知っておいてほしいのが、含まれている「砂糖の量」です。砂糖が多く含まれる飲み物の飲みすぎは、糖尿病などの病気につながる可能性があります。飲みすぎには気をつけましょう。

【飲み物に含まれている砂糖の量はどのくらい??】

※角砂糖 1個  …4g

| | | |
|---|---|--|
| 水・お茶類・コーヒー(無糖)  0個 | 炭酸飲料(500ml)   15個 | スポーツ飲料(500ml)   9個 |
| 清涼飲料水(500ml)   18個 | 缶コーヒー(加糖)1本(185ml)   12個 | エナジードリンク1本(120ml)   10個 |

Let's cook

夏野菜のラタトゥイユ



【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 150g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・玉ねぎ 1個
- ・ズッキーニ 1本
- ・なす 1本
- ・トマト 1個
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・ケチャップ 大きじ1・1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・コンソメ 3g
- ・塩、こしょう 少々
- ・でんぷん 少々

【作り方】

- ① 鶏肉を2cm角の大きさに切る。
- ② 玉ねぎ、トマトを1~2cm角のさいの目切り、なす・ズッキーニを1cm幅の半月切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①と赤ワインを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら、なす、ズッキーニを加えて炒め、トマトを加える。
- ⑥ Aの調味料を入れて味付けをしたらできあがり。

A