

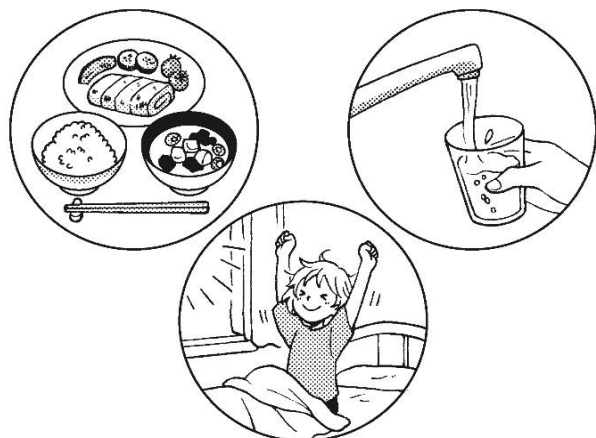
# 給食だより 7月

足立区立花畑小学校

## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

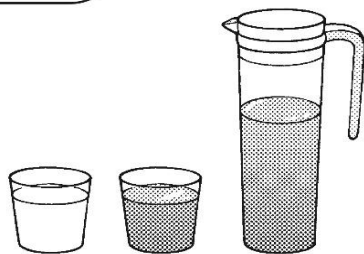
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



## ふだんの水分補給は 水 か 麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



## 節電・節水しよう

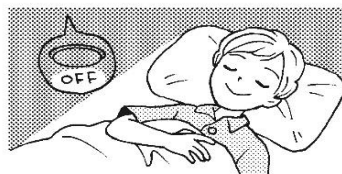
電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心を持って、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっぱなしにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

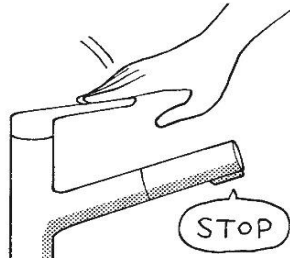
●冷蔵庫の開け閉めを少なく



●早起き早寝をする

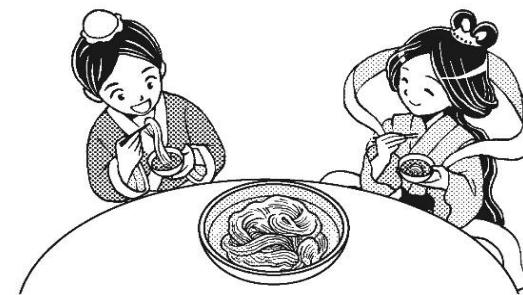


●水を出しっぱなしにしない

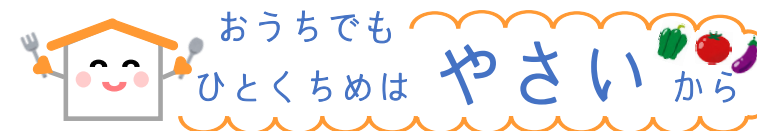


## 七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。



## 旬の野菜メニュー レシピ ～ 白身魚のポワレ ラタトゥイユソース ～



《材料》 (4人分)  
白身魚のポワレ  
○白身魚(タラやタイ等) 4切れ  
○白ワイン又は日本酒 大さじ1  
○塩 ひとつまみ  
○こしょう 少々  
○小麦粉 大さじ1  
○オリーブオイル 大さじ1

ラタトゥイユソース  
○にんにく 1片  
○にんじん 1/8本  
○玉ねぎ 小1/2個  
○なす 1本  
○ズッキーニ 1/2本  
○黄ピーマン 1/2個  
○エリンギ 小1本  
○オリーブオイル 大さじ1  
○カットトマト缶 1/2缶(約200g)  
○ケチャップ 大さじ2  
○塩 ひとつまみ  
○こしょう 少々

### 《作り方》

- ① 魚にワイン、塩、こしょうをふり15分ほど置く。
- ② 魚から水が出てきたら、水気をキッチンペーパーなどでふき取る。水気をふいた魚に小麦粉を薄くまんべんなくまぶす。
- ③ オリーブオイルをひいたフライパンで魚を焼く。途中裏返しにし両面を色よく焼く。
- ④ 焼けた魚をお皿にのせる。
- ⑤ ラタトゥイユソースを作る。にんにくはみじん切り、他の野菜は1.5cmほどの角切りにする。
- ⑥ オリーブオイルをひいた鍋でにんにく、にんじん、玉ねぎを炒める。ズッキーニ、なす、エリンギ、黄ピーマンも加えて炒める。
- ⑦ カットトマト、ケチャップを加えて煮込む。
- ⑧ 水分が少なくなってきたら塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑨ お皿にのせた魚にラタトゥイユソースをかける。

※ポワレはフランス語で肉や魚を油でカリッと焼く料理方法です。ラタトゥイユは海に面した南フランスが発祥の野菜を煮込んだ家庭料理です。夏野菜がおいしい今の時期にお好きな野菜で、ぜひ作ってみてください。

