

# 給食だより



令和5年度  
7月号

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

## エコを意識して上手に使いよう! 冷蔵庫クイズ

地球上に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。



**Q1** なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



- ① とびらの開け閉めはすばやく行う。
- ② 食品はなるべくすき間なくつめる。
- ③ 温かいものは冷ましてから入れる。
- ④ 食品はとりあえず全部入れておく。
- ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

**Q2** 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



**Q3** 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!



**こたえ** Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶詰は常温で保存できる) ・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置く) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きをこころしよくし、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### こまめな水分補給を心がける



- 《材料》 4人分
- 米 2合
  - 水 350cc
  - コンソメ 小さじ1
  - オリーブオイル 小さじ1
  - ターメリックパウダー 少々
  - オリーブオイル 小さじ1
  - にんにく 1/2片
  - 鶏もも小間肉 80g
  - カレー粉 小さじ1
  - たまねぎ 1/2個
  - にんじん 中1/5本
  - カットトマト缶 30g
  - コーン缶 大さじ3
  - 塩 少々
  - こしょう 少々
  - トマトケチャップ 大さじ3

- 《下処理》
- みじん切り
  - 一口大
  - 鶏肉にまぶす
  - みじん切り
  - みじん切り



《作り方》

- ①米、水、コンソメ、無塩バター、ターメリックパウダーを合わせて炊く。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③②に鶏肉を入れて炒め、火が通ったらカットトマト、コーンを加えて炒める。
- ④③塩、こしょう、トマトケチャップを加えて味を調える。
- ⑤炊いたご飯に具を混ぜる。

## ☆スパイシーチキンライス☆

7月のチキンライスはナイジェリアの「ジョロフライス」をイメージしてスパイスを使い、風味豊かに仕上げました。



### 夏野菜 レンジャー参上

