

きゅうしよく  
7月給食だより

東羽衣小学校

なつ しょくせいかつ すいぶん  
夏の食生活 きをつけたい水分

すいぶん  
こまめに水分を！



こ たいおん あ だっすいしょうじょう お  
子どもは、体温が上がりやすく、脱水症状を起こしやすくなります。

ねっちゅうしょう ふせ いしき すいぶん  
熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

【給食一口メモ】

関西万博にちなみ、参加される国々の料理を給食で紹介しています。  
7月2日は、フランスの煮込み料理の「ラタトゥイユ」が登場します。  
鶏肉、夏野菜のなすやズッキーニ、トマト、玉ねぎ、にんにくを  
ケチャップ、チキンブイヨン、赤ワインでやわらかく煮込んでいます。  
白く柔らかいオリーブパンといっしょにめしあがってください。



ラタトゥイユ

ざいりょう にんぶん  
【材料(4人分)】

とりにく(一口大)	140g	なす(いちよう切り)	半分
ズッキーニ(いちよう切り)	半分	たま玉ねぎ(うす切り)	半分
にんにく(みじん切り)	1かけ	サラダ油	適量
トマト缶	60g	ケチャップ	おおよそ 大さじ1と1/2
コンソメ	2g	さとう	しょうしょう 少々
塩・こしょう	少々		

つく かた  
【作り方】

- ①なべにサラダ油とにんにくを入れ、とりにくをいためる。
- ②玉ねぎ、なす、ズッキーニを加えていためる。
- ③トマト缶、ケチャップ、コンソメ、さとうをいれて煮込む。
- ④塩・こしょうで味をととのえたら完成！