川南町学校給食
共同調理場
令和４年 ７月

早いものでもうすぐ７月。夏休みが近づいてきました。子どもたちは、家の中ですごすことが多くなるかもしれませんが、できるだけ休み中も生活リズムをくずさないように心がけ、意識して体を動かしましょう！そして、せっかくの夏休みなので、料理やお手伝いにもチャレンジしてほしいなと思います。

自分でごはんをよういしてみよう！

夏休みは給食がないので、毎日お昼ごはんを用意しなければいけません。お米を洗ってすいはんきのスイッチを入れたり、野菜をあらったりするだけでも、立派なおてつだいになりますね。時間のある夏休みに、ぜひチャレンジしてみてください♪

※ほうちょうや火を使うものは、おうちの人といっしょに作りましょう。
りょうりの前には、かならず手をあらいましょう。

ふんわりかきたまスープ

ふんわりかきたまスープ
（４人分）
- だし(水)　600ｍｌ
- たまご　１こ
- えのきたけ　1/2ふくろ
- かんそうわかめ　４ｇ
- とうふ　100ｇ
- しょうゆ　大さじ1

つくりかた

①とうふはさいの目に切る。たまごはボールにかきまぜておく。
　えのきたけは根元を切り落とし、４ｃｍ幅に切る。
②なべにだし（なければ水）を入れて、火にかける。
　にたったら中火にして、とうふ、えのきたけを加える。
③しょうゆで味をととのえる。（味見して仕上げる）
④かんそうわかめを入れて混ぜる。
⑤ときたまごをはしにそわせて細くまわし入れる。（卵がかたまるまで、中をかき回さないこと！）にたったら火を止める。

すいはんきでお米をたいてみよう！

①お米をはかる。
家族が食べるごはんのりょうに合わせてお米をはかる。

②お米をあらう。
はかった米をボウルに入れ、３、４回水をかえてかきまわしながらあらう。

③水をすわせてからスイッチを入れる。
すいはんがまにお米を入れ、めもりの線まで水を入れる。（お米を４合入れたら水は４のところまで）３０分～１時間おいて、お米に水をすわせてから、すいはんのスイッチを入れる。

水につけておくとおいしくできるよ♪

夏休みもカルシウムをたくさんとろう！

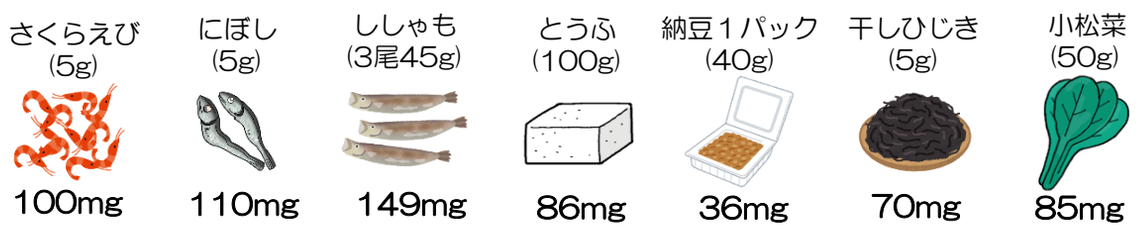
夏休みは給食がないので、**カルシウムが不足しやすくなります**。カルシウムを多く含む食品を下に載せたので、ご家庭で意識してとってください！

１日にとりたいカルシウム量（mg）
（日本人の食事摂取基準より）

	男子	女子
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1000	800

給食の牛乳１本(200ml)でカルシウムが220mgとれます。

骨粗しょう症などにならず、丈夫な骨で一生過ごすためには、**骨が成長する子どもの時期に食べ物からカルシウムをとり、骨にしっかりためておくこと（カルシウム貯金）**が大切です。この貯金は、**大人になってから貯めることはできません**。

カルシウムを多く含む食品

※　吸収率は食材によって異なります。
- 牛乳…40%
- 小魚(ワカサギ・イワシ)…33%
- 野菜(小松菜など)…19%