８月　給食だより

８月に入ると、ますます暑さが厳しくなります。お外で遊ぶことが多いと思いますがご飯をしっかり食べてエネルギー補給をし、暑い夏を乗り切りましょう。

◎８・９月は旭川食育推進月間

旭川市では地場農産物が豊富に収穫される８月と９月を「あさひかわ食育推進月間」とし、市内各地で食育の取り組みを行います。

◎栄養成分表示を活用してみませんか

容器包装された食べ物、飲み物など加工食品のすべてに栄養成分が表示されています。この表示を見ると、食品の熱量や栄養素の量がわかります。

《単位》
100ｇ、100ml、１食分、１包装など、単位ごとの栄養成分量が表示されています。

《項目》
熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の５項目は必ず表示されます。この項目は、生命の維持に不可欠です。また、主な生活習慣病とも深くかかわっているため、健康づくりに役立つ重要な情報源です。

栄養成分表示
１個（□ｇ）当たり

熱　量	●●kcal
たんぱく質	☆☆ｇ
脂　質	■■ｇ
炭水化物	△△ｇ
食塩相当量	◆◆ｇ

さっぱりメニューで夏を乗り切ろう！

「こども園の給食レシピ」

（冷やし中華）

（子ども１人分の材料）

中華麺	130ｇ	（たれ）	
ハム	10ｇ	水	50ｇ
卵	20ｇ	コンソメ	0.5ｇ
サラダ油	少々	醤油	6ｇ
きゅうり	15ｇ	穀物酢	4ｇ
もやし	20ｇ	砂糖	3ｇ
みかん缶 15ｇ		ごま油	2ｇ

（作り方）

① 鍋にたれの材料をすべて入れて沸騰させます。調味料が混ざったら火からおろし、冷やしておきます。

② ハム、きゅうりは千切りして茹でます。もやしは食べやすい長さにして茹でます。

③ 卵は薄く焼いて錦糸卵にします。

④ 中華麺を茹でて、冷水でしめます。

⑤ お皿に中華麺、その上に②③とみかん缶を並べ、たれをかけたら完成です。

暑さで食欲がないときでも美味しく食べられるメニューです。具はお好きなものをどうぞ。彩りが良いと食欲もアップします。是非ご家庭で作ってみてくださいね。