



毎日暑い日が続き、夏本番！熱中症を予防するためにも、
こまめな水分補給を心がけましょう。また、冷たい飲み物の飲みすぎに注意し、
バランスの良い食事をとって、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

夏のスタミナメニュー登場！

暑さで食欲が落ちがちなこの季節、
バランスのよい食事を通して、夏バテ予防
を行いましょう。

給食では、食欲増進効果があるにんにくを
風味付けとして使用した「焼肉チキン」、
疲労回復やミネラルの補給にぴったりの
「オクラスープ」が登場します。

お楽しみに☀



郷土料理

埼玉県「みそポテト」

埼玉県秩父地方の郷土料理

「みそポテト」をご紹介します！

揚げたじゃがいもにほんのり甘いみそだれを
かけた一品。

農作業の合間に小腹が空いた時に食べること
から、その郷土料理を「小屋飯(こじゅうは
ん)」と呼ばれています。

埼玉県のB級グルメにも選ばれたことから、全
国的にも有名になりました♪



今月の食育



しょうが



しょうがは、料理の香りや風味をよくしてくれる食材。

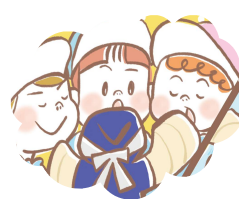
チューブタイプのおろししょうがも便利ですが、今回、

生のしょうがを使った食育活動を予定しています。

見たり、触れたり、香りをかいだりして...♪

紙芝居を通して、**しょうがパワー！**を学びます。

ご家庭でも「どんなにおいかな？」「どんな料理に入っ
ていかな？」と、一緒に探してみるのも楽しいですね。



給食レシピは
こちらから！

