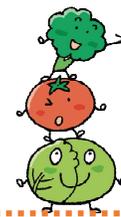


7月

給食だより



～7月の給食より～



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう！

夏バテしない食生活を！

夏バテとは、夏の暑さに関係して起こる様々な症状のことをいいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し体がだるくなったり、無気力状態になったりします。暑い夏をのりきるために夏バテ対策をしましょう！

夏バテ対策

①こまめに水分補給をしよう



のどが乾く前に
少しずつこまめに
飲みましょう。

④栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁物をバランスよくとりましょう。夏野菜を積極的にとるとより良いですよ。

②温かい食べ物をとろう



冷たい物ばかりでなく、温かい物を取りましょう。

③しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力回復に効果的です。夜更かししないで十分な睡眠をとりましょう。

夏野菜にチャレンジ！

野菜を敬遠する声がちらほら…。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。特に夏野菜は、暑い時期を乗り越えるための栄養がたっぷり含まれています。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わります。7月の給食でも夏野菜が登場しますので、ぜひ、おいしく食べられる方法を見つけ、味わってみてくださいね。



夏野菜！
こんな栄養があるよ！

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、様々な健康効果が期待できる。



きゅうり

約95%が水分ですが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり。



オクラ

刻むと出てくる粘りは食物繊維で、お腹の調子を整えてくれる。



ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCを多く含む。



かぼちゃ

オレンジ色の色素「βカロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の健康を保つ。



給食レシピ



6月の献立から1品紹介！

～豚肉とねぎの塩だれ丼～

【材料】(4人分)

米 …2合	油 …小さじ1	玉葱…1個	油揚げ…1枚
水 …2合分	豚こま…160g	人参…1/2本	小ねぎ…4本
	みじんんにく…適量	砂糖…小さじ2弱	片栗粉…大さじ1
だし汁…120ml	みじん生姜…適量	薄口醤油…大さじ2弱	
	ねぎ…長さ16cm	塩 …小さじ1/3	

【作り方】

- ①米を洗米し、炊飯する。
- ②かつお節と昆布の混合だしをとる。
- ③ねぎは斜め切り、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、油揚げは短冊切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④豚肉を油でよく炒め、玉葱・人参を入れ、炒める。
- ⑤②のだし汁を加え、油揚げ・ねぎを入れる。
- ⑥具材が柔らかくなったら、調味料で味を調える。
- ⑦片栗粉を入れてとろみをつけ、最後に小ねぎを加えて、出来上がり！

豚肉は夏の疲れの回復に
ぴったり！にんにくや生姜を
使えばより効果的です！