

7月給食だより



今月の旬の食材

なす トマト ピーマン
かぼちゃ えだまめ メロン

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。

夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！



元気ポイント1 まずは早起き、朝ごはん！

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずは、早起きをしてバランスのよい朝ごはんを食べましょう。



元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！



汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時は、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、3度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



学校給食メニュー紹介

「かぼちゃのチーズ焼き」

【材料・1人分】

かぼちゃ	・・・	60g
ベーコン	・・・	10g
たまねぎ	・・・	20g
サラダ油	・・・	適量
塩	・・・	0.2g
こしょう	・・・	少々
とろけるチーズ	・・・	10g
マヨネーズ	・・・	4g
アルミカップ	・・・	1個

【作り方】

1. かぼちゃは1cm角に切り、ゆでるか、電子レンジでやわらかくしておく。
2. たまねぎはスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
3. サラダ油で熱し、たまねぎを炒め、ベーコン、かぼちゃも加える。塩、こしょう、マヨネーズで味つけをする。
4. アルミカップに3を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焼き目がつくまで焼く。



「豚肉のスタミナ揚げ」

【材料・1人分】

豚肉もも	・・・	40g
塩、こしょう	・・・	少々
かたくり粉	・・・	10g
揚げ油	・・・	適量
にんじん	・・・	5g
さやいんげん	・・・	8g
ごま	・・・	1.5g
しょうゆ	・・・	2g
みりん	・・・	1g
砂糖	・・・	0.5g
にんにく(すりおろし)	・・・	少々
一味唐辛子	・・・	少々
水	・・・	2g

【作り方】

1. 豚肉は1.5cmの角切りにし、塩、こしょうで下味をつけて、かたくり粉をまぶし油で揚げる。
2. にんじんは角切り、さやいんげんは1.5cmに切り、ゆでておく。
3. しょうゆ、みりん、砂糖、水を煮立てて、おろしにんにく、一味唐辛子を加える。
4. 揚げた豚肉をとんにんじん、さやいんげんを合わせ、3で作ったたれをからめる。
5. 仕上げにごまをふる。



豚肉にはビタミンB1が多く含まれていて、疲れをとる働きがあります。ごはんにも合う味つけなので、暑くて食欲がおちる夏には食べやすく、名前のとおり、スタミナがつく一品です。