

7月 給食だより



給食レシピ紹介

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

～夏休みを元気に過ごすためのポイント～

暑さをのりきるための食生活のポイントを紹介します。夏休みの間も意識して、過ごしましょう。

<p>水分補給をこまめにしよう!</p> <p>水かお茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにしましょう。</p>	<p>適度に運動しよう!</p> <p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p>規則正しい生活を心がけよう!</p> <p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>	<p>旬の食べものを取り入れよう!</p> <p>旬の食べものはおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>冷たいものとり過ぎに注意しよう!</p> <p>アイスやジュースなど甘くて冷たい食べものをとり過ぎると、お腹を壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>	<p>おやつは食べる時間・内容・量を考えよう!</p> <p>朝・昼・夕の食事以外に何かを食べるときは、だらだら食べたり、飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p>乳製品や小魚などでカルシウムをとろう!</p> <p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>	<p>進んでお手伝いをしよう!</p> <p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>

〈 手作りかぼちゃグラタン 〉

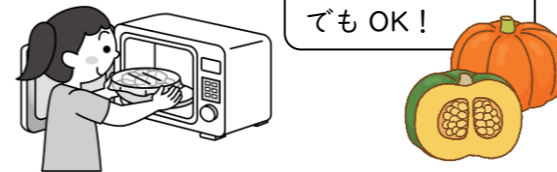
【材料】直径10cmのアルミカップ4こ分

- ・とりモモ肉 … 50g
- ・たまねぎ … 1/2こ
- ・かぼちゃ … 150g
- ・マカロニ … 15g
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・米粉 … 大さじ2
- ・無調整豆乳 … 1カップ
- ・食塩 … 小さじ1/4
- ・コンソメ … 小さじ1/2
- ・こしょう … 少々
- ・ピザ用チーズ … 40g

米粉を使うことで、簡単にホワイトルウができます！豆乳を牛乳にしてもいいですね。

【作り方】

- ① とり肉とかぼちゃは、食べやすい大きさに切る。たまねぎは、薄切りにする。
- ② マカロニをゆでる。かぼちゃは、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(500Wで3分程度)
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、とり肉を入れて炒める。
- ④ とり肉に火が通ったら、たまねぎを入れて炒める。
- ⑤ たまねぎに火が通ったら、②のマカロニとかぼちゃ、米粉、豆乳を入れる。
- ⑥ ⑤にとろみがついたら、食塩、こしょう、コンソメで味付けする。
- ⑦ ⑥をアルミカップに入れて、ピザ用チーズをかける。
- ⑧ チーズにこんがりとした色がつくまで、オーブントースターで焼く。



〈 ねばねばサラダ 〉

【材料】4人分

- ・めかぶ … 40g
- ・おくら … 6本
- ・えのきたけ … 50g
- ・はるさめ … 10g
- ・きゅうり … 1/2本
- ・にんじん … 25g
- ・あおじそドレッシング … 20g

【作り方】

- ① おくらときゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにしてゆでて冷ます。はるさめは、ゆでて冷ます。
- ② えのきたけは、石づきをとって半分に切り、鍋に入れる。鍋にうすくちしょうゆ、みりんを小さじ1ずつと、えのきたけがつかるときの水を入れて煮て、冷ます。
- ③ めかぶと①、②を入れ、あおじそドレッシングで和える。

