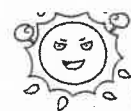


7月 給食だより

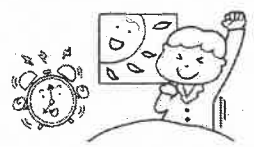
だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。夏を元気にのりきるためには規則正しい食生活が大切です。『栄養』『運動』『休養』のバランスをとり、暑さに負けない元気な体をつくっていきましょう。



夏の食生活 ～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、生活してみましょう。



朝ごはんは しっかり食べよう！	夏野菜を食べよう！
1日3回の食事は、生活リズムを整えるのにも大切です。とくに、朝ごはんは1日の始まりのもとです。また、みそ汁なども水分補給に役立ちますよ。 	太陽をたっぷり浴びた、夏の野菜や果物には、ビタミン類・ミネラル・水分がたっぷりです。食事だけでなく、スイカやトマトなどをおやつに取り入れてみるのはいかがでしょうか？ 
早寝・早起きをしよう！	冷たいものの飲みすぎ・食べ過ぎに注意！
楽しい行事がたくさんある夏休みは、ついつい寝るのが遅くなりがちです。疲れを早くとるためにも、早寝・早起きを心がけ、しっかり睡眠をとりましょう。 	冷たいアイスやジュースの飲みすぎは、胃腸の調子を崩して夏バテの原因にもなります。また、知らず知らずのうちに糖分の取りすぎにもつながるので、適度な量を心がけましょう。 
牛乳・乳製品も忘れずに！	冷房に気をつけよう！
休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれているので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。 	冷房のきいた部屋に長時間いると、体調を崩してしまいます。時には、外に出て体を動かし、爽やかな汗をかきましょう。 

給食レシピ

7月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<ねぎ塩豚丼>

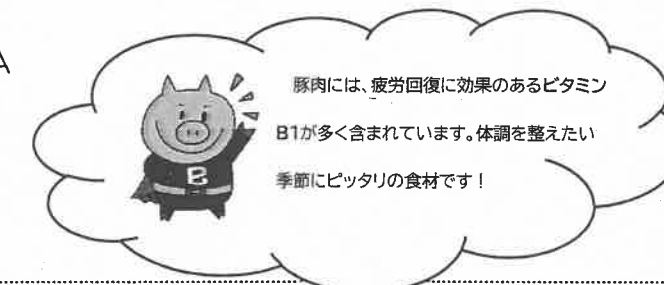
【材料】3～4人分

- ・豚もも肉スライス …160g
- ・おろしにんにく …少々
- ・ごま油 …少々
- ・たまねぎ …1/2個
- ・にんじん …1/3本
- ・白ねぎ …1/2本
- ・料理酒 …小さじ1/2
- ・しお …小さじ1/2
- ・黒こしょう …少々
- ・レモン果汁 …小さじ1/2
- ・かたくり粉 …少々
- ・水 …少々

【作り方】

- ① たまねぎはうす切り、にんじんは千切り、白ねぎは小口切りにする。豚肉は5cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、おろしにんにくを入れ、豚肉を炒める。
- ③ 切った①の野菜を加えて炒める。
- ④ Aの調味料を加え、味をととのえる。
- ⑤ 水でといたかたくりこを加えて、完成。

A



<トマたまスープ>

【材料】3～4人分

- ・鶏もも肉 …40g
- ・たまねぎ …1/2個
- ・にんじん …1/4本
- ・エリンギ …1/2本
- ・レタス …2枚
- ・トマト …1/4こ
- ・たまご …2こ
- ・水 …520cc
- ・サラダ油 …少々
- ・しお …少々
- ・こしょう …少々
- ・顆粒コンソメ …小さじ2
- ・かたくり粉 …小さじ1
- ・水 …小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎはうす切り、にんじんは太い千切り、エリンギは半月切りにし、トマトはさいの目切り、レタスは短冊切りにする。鶏肉は小さめの一口大に切る。たまごは、溶いておく。
- ② 鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
- ③ ②に切ったたまねぎ、にんじん、エリンギを入れかるく炒め、分量の水を入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、トマトを入れる。
- ⑤ ④にBの調味料を加え、味をととのえる。
- ⑥ 水でといたかたくり粉を加えて、溶きたまごをいれて完成。

B

夏が旬の野菜には、みなさんの体を、暑さから守ってくれる力があります。

栄道学校給食センターおすすめ献立