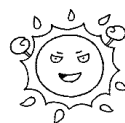


7月 給食だより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。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、過ごしましょう。

朝ごはんを しっかり食べよう！	のどがかわいたら、水や麦茶を飲もう！
朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんにすると、栄養のバランスがよくなります。野菜や海藻、卵などの具たくさんのみそ汁を取り入れると、簡単に栄養をとることができるので、おすすめです。 	ジュースには、砂糖がたくさん入っている場合が多いため、飲みすぎると余計にのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。水分補給は、水や麦茶で行いましょう。また、牛乳には、たんぱく質やミネラルがたくさん含まれているので、おすすめです。 
野菜を食べよう！	卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう！
野菜には、ビタミンやミネラルが豊富で体の調子を整えます。 特に、今が旬の夏野菜には、疲労回復や食欲増進効果があるので、暑い日にはおすすめです。 【夏野菜】 トマト、ピーマン、 オクラ、モロヘイヤ、 なす、きゅうりなど 	暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりとした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。卵・肉・魚などのたんぱく質も組み合わせて食べるとよいでしょう。 

給食レシピ紹介

7月の献立の中から、簡単でおいしい旬の食材を使った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。

＜ ぶた肉とピーマンのごまソースいため ＞



【材料】4人分

・ぶたもも肉 … 200g
・酒 … 少々
・たまねぎ … 1/2個(100g)
・ピーマン … 2個(70g)
・サラダ油 … 適量
・食塩 … 小さじ1/2
・さとう … 小さじ1
・うすくちしょうゆ … 小さじ1
・酢 … 小さじ1
・とうばんじゃん … 少々
・いりごま … 大さじ1

A

【作り方】

- ① ぶたもも肉は食べやすい大きさに切り、酒で下味をする。
- ② たまねぎはスライス、ピーマンはせん切りにする。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をひき、ぶた肉を入れていためる。
- ④ ぶた肉の色が変わったら、たまねぎ、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、A の調味料を炒めて、仕上げにいりごまを入れる。

＜ モロヘイヤのおかかあえ ＞



【材料】4人分

・モロヘイヤ … 1/2束(100g)
・キャベツ … 2枚(70g)
・きゅうり … 1本(100g)
・おくら … 2本(25g)
・かつおぶし … 2袋(6g)
・こいくちしょうゆ … 小さじ2

【作り方】

- ① モロヘイヤ、キャベツはゆでて冷ます。モロヘイヤは2cm幅、キャベツはせん切りにして、水気を切る。
- ② きゅうり、おくらは輪切りにして塩もみをして、水気を切る。
- ③ 野菜をかつおぶしとこいくちしょうゆであえる。