

# 給食だより夏休み号

令和3年7月20日  
練馬区立旭町小学校  
校長 清水 誠  
栄養士 宮澤 優依  
家庭数配布

いよいよ、待ちに待った夏休みが始まります。日頃はできない、いろいろなことにチャレンジをするよい機会です。計画をしっかりと立てて自分の食事をつくったり、家族のために食事をつくったりしてみませんか？

## 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



## 人気メニュー 1学期編

1学期の給食のなかで、残菜の量が少なかったベスト3は次の3品でした。

- 1位★4月28日 豆腐ハンバーグ
- 2位★5月21日 ポークカレーライス
- 3位★7月8日 サターアングギー

1位のメニューをお家で作りやすい量にアレンジしました。夏休みに、ぜひお家で試してみてください。

### 【とうふハンバーグ】5~6個

豚ひき肉 200g 豆腐 1/2丁 (約150g)  
 塩コショウ 少々 玉ねぎ 150g (小1個)  
 生パン粉 25g

### 【照り焼きソース】

水 大さじ2 酒 小さじ1  
 みりん 小さじ1と1/2  
 しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ2/3

### 【作り方】


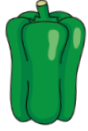
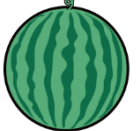
- ① 豆腐はキッチンペーパーにくるみ電子レンジに2分ほどかけて水切りし、冷ます。
- ② ひき肉と塩コショウを合わせてよく練り、①、みじん切りにした玉ねぎ、パン粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 小判型に形を整えて、温めたフライパンに並べて両面を焼く。
- ④ たれの材料を合わせておく。
- ⑤ ハンバーグに火が通ったら、たれの材料をフライパンに入れて絡める

## 冷たいおやつとりすぎに注意!

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



## 食べよう! 夏野菜 その2

トマト	ピーマン	すいか
		
1年中出回っていますが、旬は夏です。体の老化を防ぐ(抗酸化作用)のあるリコピンが豊富です。	ビタミンCがたっぷりです。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいです。	夏の味覚を代表する食べ物です。カリウムが多く、体の水分を出しやすくする働きがあります。

### ~7月食材産地情報~

チーズ—オーストラリア 鶏ガラ—宮崎 鯖—ノルウェー 鮭—北海道・三陸 ちりめんじゃこ—広島・香川・愛媛 ししゃも—カナダ メルルーサ・鱈—ニュージーランド 青のり—愛知 手延べそうめん—福岡・長崎 星麩(小麦)—カナダ 粉寒天—日本、南米、地中海 大豆—北海道 もずく—沖縄 ひじき—長崎 豆乳—カナダ 卵—栃木 冷凍グリーンピース—ハンガリー レンズ豆—アメリカ 春雨—タイ 米粒麦—国産 豚肉—茨城 鶏肉—宮崎 ごま—パラグアイ 米—青森 大根—北海道 人参—青森、千葉 キャベツ—群馬 じゃがいも—長崎 玉ねぎ—兵庫 ねぎ—茨城、青森 豆もやし—栃木 にんにく—青森・香川 ごぼう—群馬 えのきだけ—長野 小松菜—埼玉 さやいんげん—埼玉 とうもろこし—茨城 しょうが—高知 チンゲン菜—静岡 たけのこ—九州 パセリ—長野 茄子—茨城 ブッキー—長野 プラム—長野 赤ピーマン—山形 ピーマン—茨城 冬瓜—愛知 かぼちゃ—鹿児島・茨城 枝豆—北海道【6月生乳産地実績】東京都・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・北海道