

給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

毎日雨が降り、じめじめとした暑い日が続いています。夏になるのが待ち遠しいですね。梅雨が明けたいよいよ夏本番、太陽の照りつける毎日になります。暑さに負けず、楽しく、充実した夏休みを迎えるためにも、食事でしっかり栄養をとり、生活リズムを整えましょう。



暑さに負けない体づくり

夏に起こりやすい症状～夏ばてとは・・・？

冷房の効いた部屋と室外との激しい気温差など、気候の急激な変化に体のリズムがついていけず、体の不調がおこります。また、夏は、体にこもった暑さを和らげるために、たくさん汗をかきます。この時に、エネルギーを作るのに必要なビタミンなども一緒に排出されてしまいます。そのためエネルギーを作るサイクルが鈍くなり、体がだるくなったり、食欲が落ちたりしてどんどん体力がなくなってきました。

夏ばてを防ぐ食生活

1日3食しっかりとろう



中でも朝食をきちんととり、食事のリズムをつくりましょう。

冷たいものとりすぎに注意



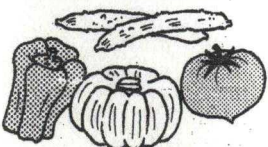
食べすぎるとおなかをこわし、食欲もなくなってしまいます。

清涼飲料の飲みすぎ注意



水がわりに飲むと糖分をとりすぎるので気をつけましょう。

夏野菜を食べよう



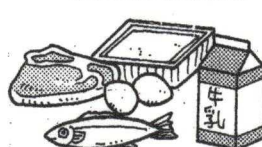
ピーマンなどの夏野菜には不足しやすいビタミン類が豊富です。

ビタミンB1をとろう



これらの食品には疲労を回復するビタミンB1が豊富です。

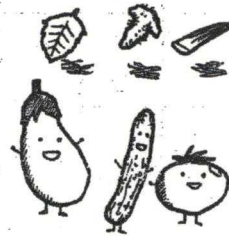
たんぱく質をとろう



不足すると体力やスタミナがなくなるので毎日とりましょう。



夏野菜プラス香味野菜



なす、きゅうり、トマト、いんげんなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。

酸味を利用



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンのはり汁をかけます。

カレー粉やガーリックを上手に利用



野菜のためにカレー粉を加えて味を調えたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。

レシピ紹介 ～焼肉ガーリックピラフ～

体のエネルギーサイクルを助ける豚肉・にんにくをたっぷり使った、夏ばて防止メニューです！

- 材料(4人分) ・ご飯 ・お茶碗4杯分(880g) ・バター・・・6g ・にんにく・・・1/2片
 ・人参・・・40g ・コーン缶・・・40g 塩・・・小さじ1/3 ・しょう油・・・小さじ1
 ・豚肉・・・240g A(にんにく・・・1片 ・しょう油・・・大さじ1 酒・・・小さじ1)
 ・玉葱・・・80g ・油・・・小さじ1 ・塩・こしょう・・・少々

～作り方～

1. にんにく・人参はみじん切りにする。玉葱は1cm位にスライスする。Aのにんにくはすりおろし、Aの調味料と合わせて肉にもみこみ、15分位漬ける。
2. フライパンにバターとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら中火にし、人参・コーンを加えてしんなりするまで炒める。塩・しょう油で味付けし、炊けたご飯と混ぜ合わせる。
3. 別のフライパンに油を熱し、豚肉・玉葱を炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
4. お皿に2のご飯を盛り、3を添える。

(1人分 510kcal)



☆☆☆☆ 今月の献立より ☆☆☆☆

- ・5日は七タメニューです。天の川をイメージしたそうめんと、おくら入りのすまし汁、星型パイン・ナタデココの入ったフルーツポンチを作ります。
- ・ピーマン・冬瓜・枝豆・とうもろこし・ズッキーニ・トマト・なすなど、夏野菜をたくさん取り入れています。夏の太陽をたくさん浴びて育った夏野菜には、紫外線の害を予防するビタミンCやカロテン、利尿作用のあるカリウムや、体を冷やす働きがあります。暑さに負けない体づくりに役立ちます。
- ・今月から、リクエストメニューを取り入れています。(献立表_____のついているメニューです。)
- ・今月の果物は、さくらんぼ(山形県・天童市から産地直送で届きます。）・すいか・冷凍パインです。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
 今月の引き落とし日は7月10日(水)です。

