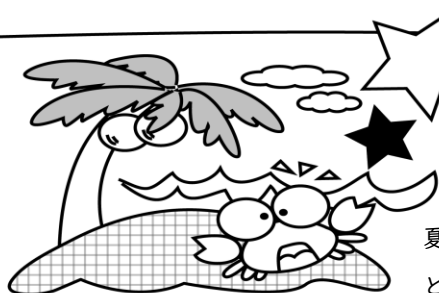




給食だより

令和8年6月30日

練馬区立大泉学園中学校



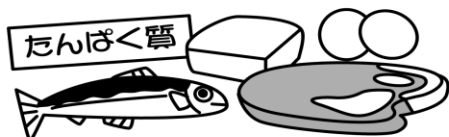
夏バテしない食生活！

暑さが厳しくなってくると「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには病気になるってしまうことを言います。

*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！

冷たいジュースやアイスなどをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。

特に寝る前は控えるようにしましょう。



*香辛料を上手に使うと食欲増進

食欲がないときには、カレー粉などの香辛料を料理に加えると、胃を刺激して食欲が出ます。ただし、使い過ぎは禁物です。

熱いときにカレーうどんを食べて、汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

*たんぱく質を必ずとりましょう！

暑いときによく食べるのが、そうめんや冷や麦などですが、これだけでは栄養不足です。肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。



つくってみよう！給食レシピ「タコライス」

<材料> (4人分)

ごはん 4杯分

レタス・・・適量 ※給食では茹でキャベツ

タコスチップス・・・適量 ※給食では揚げたしゅうまいの皮

チーズ・・・適量

タコスをごはんにのせた

沖縄の料理です！

6月の給食に登場しました！



<作り方>

油・・・適量

にんにく・・・1かけ

豚ひき肉・・・200g

玉ねぎ・・・大1個(250g程度)

ピーマン・・・1/2個

カットトマト缶・・・1缶

ケチャップ・・・大さじ1

ウスターソース・・・大さじ1

塩・・・小さじ1

こしょう・・・少々

クミンパウダー・・・少々

チリパウダー・・・少々

① にんにく、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。

② フライパンに油とにんにくを入れて炒め、香りが出たら、玉ねぎを炒める。

③ 玉ねぎがしんなりしたら、ひき肉を入れて炒める。ピーマンも加えて炒める。

④ トマト缶を加えたら、甘味が出るまで煮詰める。

⑤ ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうを入れて炒める。(塩は味をみて、調整する。)

⑥ 最後にクミンパウダーとチリパウダーを振り入れる。

⑦ ごはんに、レタス(またはゆでキャベツ)をのせ、⑥のタコスミート、チーズ、タコスチップス(または揚げたしゅうまいの皮)を散らす。