



給食だより 7月

家庭数

平成27年7月1日
さいたま市立宮前小学校

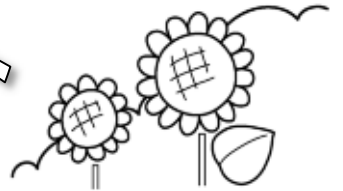
校長 矢田 明正
栄養技師 高橋 理紗

げんき なつ の 元気に夏を乗りきろう！



毎日暑い日が続いていますね。冷たい食べ物や飲み物がおいしく感じる季節ですが、アイスやジュースを食べたり、飲んだりして、食事のときには食欲がない・・・なんてことはありませんか？これでは栄養がかたよってしまい、体調をくずして「夏バテ」になってしまいます。太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は栄養も満点です。しっかりと食べて、元気に夏を乗りきりましょう。

なつ びせ しょくじ 夏バテを防ぐ！食事のポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

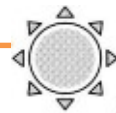
2 ビタミンB群、C群を多くとる

夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やビタミンC(野菜、果物など)が多い食べ物を取りましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

なつ やさい 夏野菜を食べよう



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高く美味しいので積極的に食べましょう。

7月6日や21日には「夏野菜」を使用したから揚げやカレーが給食で登場します。お楽しみに！

がつ 七のか ひ 7月7日は「たなばたの日」

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。現代の七夕は五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。7月7日(火)の給食には「ちらし寿司、ししゃもフライ、七夕汁、七夕ゼリー」を提供します。七夕汁は大根や人参を短冊切りにしたり、そうめんがはいった汁を提供します。



とうもろこしの皮むき体験

7月4日に2年生のみなさんがとうもろこしの皮むきを体験します。

3分の1にカットして、その日の給食に「むしとうもろこし」を提供します。
旬の味をおいしくいただきます。お楽しみに♪

とうもろこしには皆さんのからだをつくるたんぱく質やからだの調子を調えるビタミン類がたくさん入っています。



冷たい甘いものをとりすぎないようにしよう



暑くなると、身体がだるくなったり、食欲不振になったりして口あたりのよい甘いアイスやジュースを摂りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを摂りすぎると、弱った胃腸に負担をかけ、空腹を感じなくなり、夏バテの原因になってしまいます。暑いときこそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗りきりましょう。

暑い時期に食べたいおすすめの食材

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1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。食欲がないときは、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。



にら



ぶたにく



なっとう



うなぎ



にんにく



ねぎ

*** おすすめの食材を多く使用するレシピの紹介～豚キムチ～***

分量 5人分

ぶたにく	150g	調味料で肉を漬ける
にんにく	2.5g	
しょうが	2.5g	
料理酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
たまねぎ	150g	(薄切り)
にんじん	25g	(短冊切り)
たけのこ	50g	(短冊切り)
キャベツ	100g	(ざく切り)
にら	25g	(2～3cm切り)

作り方

ねぎ	50g	(小口切り)
白菜キムチ	75g	
三温糖	小さじ1	合わせ調味料
しょうゆ	大さじ1	
料理酒	小さじ1	
酢	小さじ1/2	
植物油	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	
溶き水	小さじ2	

- ①油を熱し、豚肉を炒める。
- ②たまねぎ→にんじん→たけのこの順に炒める。
- ③白菜キムチを加え、水気が出てきたら調味料で味付けをする。
- ④にら、ねぎ、酢を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

どんぶりにしても
おい
美味しいです♪

