

給食だより



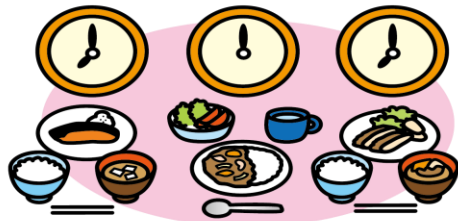
令和5年 7月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 伊藤 小牧)

梅雨明けが近づき、日差しが強くなってきましたね。この時期は、暑さで体が疲れ、食欲が落ちやすくなります。また、梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。暑さに負けない健康な体をつくるためには、しっかりと睡眠をとること、バランスのよい食事をとること、こまめに水分補給を行うことが大切です。規則正しい生活を心がけましょう。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

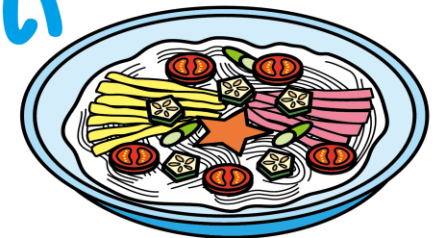


★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

給食のメニュー！ 作ってみませんか？

大阪府の味めぐり 【ごんぼ汁】

<材料4人分>

豆腐	80g
鶏もも肉	60g
干しいたけ	1.6g
生揚げ	12g
にんじん	40g
ごぼう	40g
ねぎ	16g
薄口しょうゆ	14g
濃口しょうゆ	4g
食塩	0.8g
だし煮干し	8g
水	520g

★

<作り方>

- ① 煮干しでだしをとっておく。
- ② だしを沸かし、鶏もも肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、生揚げ、豆腐の順に入れて火が通ったら、★で味をつける。
- ③ 最後にねぎを入れて仕上げる。

<切り方>

鶏もも肉：小さめの角切り
豆腐：さいのめ1cm
にんじん：いちょう
干しいたけ：水で戻してせん切り
生揚げ：油抜きをして短冊切り
ごぼう：輪切り
ねぎ：小口切り