



# 給食だより 7月

錦城中学校

日差しが強く、気温の高くなる季節がやってきました。みなさんが楽しみにしている夏休みももうすぐですね。熱中症や夏バテに気をつけて夏を元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事、適切な水分補給を心がけましょう。



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



食事時間を決めてしっかり食べましょう。



夜更かしせず生活リズムを整えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

#### こまめな水分補給を心がける



冷たいものばかりだと、お腹をこわしたり、食欲が落ちてしまいます。



汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

## 7/7 七夕



七夕は、中国の伝説が始まりといわれています。彦星と織姫の2人が年に1度だけ7月7日の夜に天の川を渡って会うことが許されたとされています。この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、夏の野菜を供えたりします。

給食では、七夕をイメージして、星形のコロッケ、天の川に見立てた七夕汁、七夕ゼリーがでます。楽しみにしてください。

★七夕メニュー・・・ちらしずし、星のコロッケ、七夕汁（天の川に見立てたうどん入り）、七夕ゼリー

### ◆◇今月のおさかな献立 ◆◇ ししゃも

今月のおさかなは「ししゃも」です。

ししゃもは頭から尾まで骨ごと食べることができる魚で、骨や歯のもととなるカルシウムがたくさん入っています。子どもたちから毎日コツコツとカルシウムをとることは、丈夫な骨や歯を作るためにとても大切です。

給食では「ししゃもの天ぷら」でいただきます。



#### 給食の献立より

## 豚肉のソースマリネ

《材料》4人分

- 豚肉スライス・・・200g
- コンソメ・・・小さじ1
- たまねぎ・・・120g
- ピーマン・・・20g
- サラダ油・・・適量
- りんご（すりおろしたもの）・・・15g
- ケチャップ・・・大さじ2
- ウスターソース・・・小さじ1
- 塩コショウ・・・少々

《作り方》

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎはスライス、ピーマンは千切り、りんごはすりおろしておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、コンソメを入れ豚肉を茹でる。
- ③ たまねぎはサラダ油でよく炒め、すりおろしたりんごと調味料を加える。
- ④ ③に茹でた豚肉とピーマンを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ お皿に盛りつけたら出来上がり♪