



# 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



食事時間を  
決めてしっかりと  
食べましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



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



冷たいものばかり  
だと、お腹をこわ  
したり、食欲が落  
ちてしまします。

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。

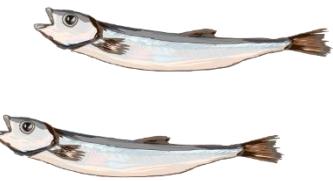
★七夕メニュー・・・ちらしずし、星のコロッケ、七夕汁（天の川に見立てたうどん入り）、七夕ゼリー

## ◆◇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。子どものころ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っても大切です。

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	200 g
コンソメ	小さじ1
たまねぎ	120 g
ピーマン	20 g
サラダ油	適量
りんご（すりおろしたもの）	15 g
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♪