



# 給食だより 7月

みなさんが楽しみにしている夏休みも、もうすぐですね。暑くなるとジュースやアイスクリームなどの冷たいものがほしくなりますが、食べ過ぎは胃に負担がかかり、食事をしっかりとれなくなります。暑さに負けない体を作るためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

## 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、食欲が落ちてしまいます。

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  
水・・・少々  
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♪