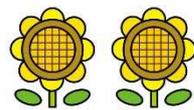


# 7月

# 給食だより



梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。この時期は暑くなって食欲が落ちたり、疲れやすくなったりします。暑いときこそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて夏を乗り切りましょう。



## ～夏の食事のポイント～



### ポイント1：ビタミンB<sub>1</sub>をとりましょう

人が活動するために必要なエネルギー源は糖質（炭水化物）です。ビタミンB<sub>1</sub>は糖質を効率よくエネルギーにかえる働きをします。ビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれる食材として、豚肉、ハム、大豆、玄米などがあります。



エネルギー



### ポイント2：味付けを工夫しましょう

夏はこってりした味付けよりもあっさりした味付けが食べやすいです。お酢、梅、レモンなどを味付けにとり入れてみましょう。これらの食材にはクエン酸が含まれていて、疲労回復効果もあります。また、カレー粉、しょうが、にんにくなどパンチの効いた味付けも食欲が増します。



### ポイント3：清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう

口当たりのよい清涼飲料水は甘くておいしいため、飲み過ぎてしまいがちです。また、冷蔵庫で冷やした飲み物は甘さを感じにくいですが、実際は下の図のようにたくさんの砂糖が含まれています。砂糖のとりすぎは、糖尿病などの生活習慣病をまねく原因となるので気をつけましょう。

<500ml に入っている砂糖の目安量>



55g

炭酸飲料



34g

スポーツドリンク



56g

果実系飲料



39g

紅茶飲料

1日にとってよい砂糖の量の目安は20gだよ！



## 夏野菜カレー

### <材料> (4人分)

牛肉・・・120g  
にんにく・・・少々  
しょうが・・・少々  
サラダ油・・・適量  
玉ねぎ・・・中1個  
なす・・・小1本  
にんじん・・・1/3本

じゃがいも・・・中1個  
かぼちゃ・・・小1/8個  
ズッキーニ・・・1/2本  
完熟トマト・・・小1個  
コンソメの素・・・小さじ1  
ソース・・・大さじ1  
ケチャップ・・・大さじ1  
カレールウ・・・30g

### <作り方>

- ①にんにくとしょうがはみじん切りにする。野菜は角切りにする。(トマトは湯むきをしてから角切りにする。)
- ②なべにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。肉を加え、さらに炒める。
- ③玉ねぎを加えて、色がすきとおるまで炒める。
- ④その他の野菜を加えて炒め、野菜がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤カレールウ以外の調味料を入れて少し煮込む。
- ⑥火を消し、カレールウを加えてとろみがかさず。再度火をつけてとろみがでるまで煮込む。

