







# 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。






暑い夏をのりきろう！～これをおさえておけば大丈夫6ヶ条～

<p>①こまめに水分をとみましょう。 夏は、たくさん汗をかきます。最初にたくさん飲むのではなく、少しずつ水分をとみましょう。</p> 	<p>②体の冷やしすぎには注意しましょう。 暑い時期が続くと、冷たい物を食べたり、飲んだりしてしまいます。飲みすぎ、食べすぎは、お腹が痛くなるので、注意しましょう。</p> 	<p>③3食しっかり食べましょう。 夏場は食欲が低下してしまふことがあります。3食(朝・昼・夕)しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。</p> 
<p>④飲み物の種類を選びましょう。 甘いジュースばかり飲まず、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。スポーツ飲料もうまく使い分けましょう。</p> 	<p>⑤出かけるときは、水筒を持って行きましょう。 外でも常に水分補給ができるように、水筒を持って行きましょう。おすすめはお茶です。</p> 	<p>⑥夏野菜を食べましょう。 夏野菜には、水分やミネラルなど、たくさんの必要な栄養素が入っています。</p> 

夏休みも、もうすぐですね!!

## おやつと上手につき合うための 3つのポイント

普段、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気をつけましょう。

<p>適度な量を考えよう</p> 	<p>時間を考えよう</p> 	<p>食べた後はうがいや歯みがきをしよう</p> 
--	--	--

## 7月7日は七夕です!

七夕は奈良時代に中国から伝わった星祭り、みなさんも知っている「織姫と彦星」のお話、日本で古くから行われていた行事の3つが合わさったもので、現在までの長い間大切にされてきました。7月7日の夜には願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹に飾り、お星さまにお祈りします。この習慣は日本で七夕が行われるようになってからは、ほとんど変わらないようです。



給食ではさまざまな料理で七夕をイメージしています。お楽しみに!

〈七夕メニュー〉 ばらすし、星のコロッケ 七夕汁 天の川ゼリー

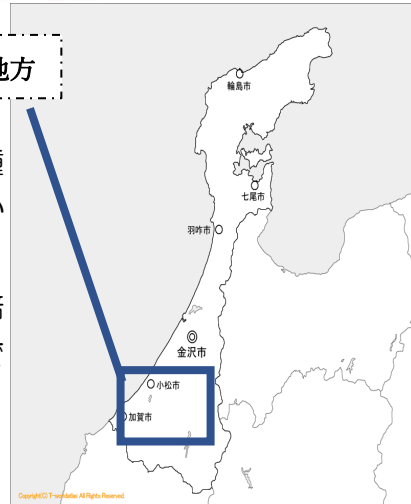


## ◆◇南加賀旬の食材◆◇ トマト



今月の石川の恵は南加賀地方でとれるトマトです。小松市は、石川県で一番トマトの生産量が多く、桃太郎という品種を中心に、ハウスでの栽培が盛んです。小松のトマトは実がしっかりとっていて食べ応えがあり、十分な甘みもあると評判です。また、加賀市では、柴山のトマトが有名です。こちらは露地栽培が中心で、太陽の恵みをしっかりと受けて育った栄養満点のトマトです。給食ではカレーとスープにトマトを使っています。

南加賀地方



～給食献立より～

## キーマカレー

### 《材料(4人分)》

合い挽き肉・・・160g	カレー粉・・・・・・・小さじ1/3
たまねぎ・・・・160g	赤ワイン・・・・小さじ1/2
にんじん・・・・30g	コンソメ・・・・・・・小さじ1/2
ピーマン・・・・15g	ウスターソース・・小さじ2
しょうが・・・・0.5g	トマトピューレ・・・小さじ2
セロリー・・・・10g	チャツネ・・・・・・・小さじ1
にんにく・・・・0.5g	砂糖・・・・・・・適量
サラダ油・・・・小さじ2/3	塩コショウ・・・・適量

### 《作り方》

- ① にんじん、しょうが、にんにくはみじん切りにする。たまねぎ、ピーマン、セロリーはあらみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて、にんにくとしょうがを炒める。
- ③ セロリーを入れて香りを出し、挽肉を炒める。赤ワインを入れる。
- ④ にんじん、玉ねぎ、ピーマンを加え、さらに炒めてカレー粉を入れる。
- ⑤ 残りの調味料(A)を入れて、炒める。
- ⑥ 味を調えたら完成。