

# 給食だより 7月

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。暑くなるとジュースやアイスクリームなどの冷たい食べ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、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。



## 暑さに負けない食事



## 意識したい4つのポイント

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。



2 朝ごはんを食べよう



### 2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



### 3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



#### カルシウムの多い食品



## ★七夕の行事食★

11 和食文化を伝えよう



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、細いうどんを天の川に見立てた天の川汁、七夕ゼリーがです。楽しみにしてください。

地元のおいしいを発見!!

## 加賀市の恵味 DAY

## 今月は…トマト

トマトの生産量は、石川県内では小松市が一番多いですが、加賀市でも、柴山、弓波などでトマトが作られています。太陽の恵みをしっかり受けて育った栄養満点でうまみたっぶりのトマトです。

### ～加賀市の恵味 DAY 献立～

- ・あじのトマトマリネ
- ・夏野菜カレー
- ・トマトとレタスと卵のスープ
- ・トマト（カットトマト）



9 産地を応援しよう



## あじのトマトマリネ

～給食献立より～



### ～材料(4人分)～

あじ切り身……40g程度×4切れ  
料理酒……………小さじ2  
塩コショウ……………少々  
米粉……………大さじ1  
片栗粉……………大さじ1  
揚げ油……………適量  
玉ねぎ……………50g  
ピーマン……………15g  
オリーブオイル……………小さじ1  
トマト……………60g  
薄口しょうゆ……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/2  
酢……………大さじ1/2  
水……………小さじ1程度

### ～作り方～

- ① あじは料理酒と塩コショウで下味をつけておく。
- ② トマトは湯むきし、種を取って1cm 角に切っておく。
- ③ 玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切り、オリーブオイルで炒める。②のトマトと調味料と水を加えて加熱し、マリネ液を作る。
- ④ 米粉と片栗粉を混ぜ合わせ、①のあじにまぶして、油で揚げる。
- ⑤ 揚げたあじに③のマリネ液をかけ、10分以上漬け込む。
- ⑥ お皿に盛り付けたら、できあがり!