

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、とり過ぎると胃に負担がかかり、食事をしっかりとれなくなります。暑さに負けない体をつくるためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をしましょう。



暑い夏 適度に水分補給をしよう!

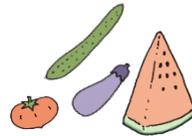
●のどがかわく前に飲む!

「のどがかわいたな」と感じたときには、もう体が水分不足です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



●野菜や果物からとる!

野菜や果物は成分の約90%が水分です。特に夏の野菜や果物は水分が豊富なので、汗で失うミネラルやビタミンの補給にも役立ちます。



●3回の食事からしっかりとる!

ご飯は半分以上が水分です。また、みそ汁やスープ、生野菜からも水分補給ができます。1日3回の食事で栄養と水分をしっかりととりましょう。



●ジュースや炭酸飲料ではなく、普段は水やお茶で!

糖分の多い飲み物は、体への水分補給を妨げます。また、飲み過ぎると太りやすくなります。ふだんは水やお茶がオススメです。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクも良いですね。



●一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけるので、食欲をなくす原因になります。コップ1杯程度の水分をゆっくり飲んでください。



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☆☆

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では七夕メニューが登場します。



☆ばらすし
☆七夕汁

☆星のコロッケ
☆七夕ゼリー



めぐみ

☆☆石川の恵味☆☆ ~すいか~



今月の石川の恵味はすいかです。

夏といえば、すいかを思い浮かべる人がいるのではないのでしょうか。すいかは、石川県を代表する果物の一つでもあります。出荷時期は、6月中旬～8月下旬です。県内各地で栽培されており、ブランド名として「金沢すいか」「能登すいか」「河北潟すいか」「小玉すいか」と4つあります。石川県のすいかは、歯ざわりの良いシャリ感や糖度の高いのが特徴です。

給食には、小玉すいかができます。小玉すいかは、冷蔵庫に入れやすいお手頃のサイズが特徴です。すいかを食べて、暑い夏を吹き飛ばしましょう。



~給食献立より~

キーマカレー

《材料(4人分)》

合い挽き肉・・・160g
たまねぎ・・・160g
にんじん・・・30g
ピーマン・・・15g
しょうが・・・0.5g
セロリー・・・10g
にんにく・・・0.5g
サラダ油・・・小さじ2/3

カレー粉・・・小さじ1/3
ワイン(赤)・・・小さじ1/2
コンソメ・・・小さじ1/2
ウスターソース・・・小さじ2
トマトピューレ・・・小さじ2
チャツネ・・・小さじ1
砂糖・・・適量
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。ワインを入れる。
- ④ にんじん、玉ねぎ、ピーマンを炒めて、カレー粉を入れる。
- ⑤ 残りの調味料(A)を入れて、炒める。
- ⑥ 味を調べたら完成。