

7月

給食だより



令和3年7月

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏は暑さで食欲がなくなって、体が疲れやすくなったり、夏バテしやすくなったりします。栄養バランスのよい食事を取り、規則正しい生活を心がけて夏を元気に乗り切りましょう。



夏の食事のポイント



夏

野菜を食べよう



夏野菜は水分が多く、体温を下げる働きがあります。旬の野菜は栄養も豊富です。

バ

ランスよく食べよう



主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をこころがけましょう。

テ

つぶん(鉄分)不足に注意



鉄分が不足すると、疲れやすい、息切れがするなどの症状がでます。ビタミンCの多い食べ物と一緒に食べるのがおすすめです。

し

よくよく(食欲)を増す工夫を



しそやしょうがなどの香味野菜や香辛料は、食欲をアップさせる効果があります。

な

なっとう(納豆)、うなぎ 豚肉で疲労回復



疲労回復に効果があるビタミンB群の多いものを食べましょう。

い

ちょう(胃腸)に優しい食事



冷たい飲み物や冷たい物を取りすぎると、胃腸の働きが弱くなります。1日1回以上は温かいものを食べましょう。



ゴーヤとたまごのチャンプルー



夏野菜のゴーヤをつかって

材料 【4人分】

- | | | | | |
|--------|------|---|-------|------|
| ・ゴーヤ | 50g | } | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・塩 | 適宜 | | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・鶏肉 | 100g | | ・みりん | 大さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1 | | ・料理酒 | 大さじ1 |
| ・ごま油 | 適宜 | | ・水 | 大さじ1 |
| ・塩こしょう | 適宜 | | | |
| ・にんじん | 40g | | | |
| ・木綿豆腐 | 1丁 | | | |
| ・卵 | 2個 | | | |
| ・かつお節 | 5g | | | |

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って中のわたをしっかりとる。5mm幅のいちょう切りにして、塩ゆでしておく。
- ②鶏肉は1cm角に切り、酒をふっておく。にんじんは5mm幅のいちょう切り、木綿豆腐は軽く水気を切っておく。
- ③フライパンで鶏肉をごま油で炒め、塩こしょうで味付けし、火が通ったら、にんじん、ゴーヤ、木綿豆腐をくずしながら入れて炒める。
- ④調味料で味付けし、溶き卵を回し入れて一緒に炒め、最後にかつお節を入れたら出来上がり。