

給食だより 7月号



矢掛町学校給食共同調理場

各地で、海開きや山開きが行われ、夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつとりすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけた、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、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。

熱中症に

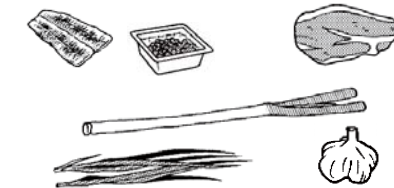
ならないために……

こまめに水分補給を



夏ばて予防にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、なす、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



毎月1度ある矢掛お楽しみ給食! って何?

昨年の9月より始まった、月に1度のお楽しみ給食。今月は12日です。

【経緯】 児童生徒たちの元気で活力ある将来を願い、矢掛町あげての新規事業とし、それに関わる上昇コストが助成されることになりました。

【目的】 地元の野菜などを中心に使用し、心と体を健康的に元気にする献立とし、栄養をすべていただくこと(残食ゼロ)をめざす。

【実施内容】

- ★心を楽しませてくれる献立
- ★体を元気にしてくれる献立
- ★人気献立
- ★矢掛カレーランチ ～シーズン毎～
春・夏・秋・冬カレーランチ

【児童・生徒の感想】 ～給食アンケートより～

- ・給食の好きな理由はお楽しみ給食があるから
- ・お楽しみ給食は矢掛の食べものがたくさん使われているから好き。

※ 今では「矢掛お楽しみ給食がとても楽しみ!」という児童生徒がふえています。

《今月のお楽しみ給食》 矢掛夏野菜カレーランチ

- 矢掛夏野菜カレー 牛乳
- 矢掛アスパラサラダ
- 矢掛プレミアムトマト
- ヨーグルト



給食にチャレンジ～夏野菜をしっかり食べよう!～

なすとピーマンのみそいため

(材料)	(4人分)	(作り方)
なす	200g	① なすは縦半分に切り、それを1cm幅に斜め切りにする。水にさらしてあくを抜き、水気を切っておく。
豚肉小間切れ	100g	② 具材を、それぞれの切り方で切っておく。
ピーマン(千切り)	60g	③ きくらげは水でサツと洗い、かぶるくらいの水で戻して、水気を切っておく。
にんじん(千切り)	40g	④ 調味料をあわせてみそダレをつくっておく。
キャベツ(短冊切り)	150g	⑤ フライパンに油を熱し、豚肉から炒めていく。豚肉に火が通ったら、きくらげ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、ピーマンの順にいため、火が通ったら④で味を整える。
たまねぎ(くし形)	80g	
乾燥きくらげスライス	6g	
しょうゆ	小さじ1	
赤みそ	大さじ1	
中みそ	大さじ1	
酒	小さじ2	
みりん	大さじ1	
油		

※ メニューについての問い合わせ等、いつでも受け付けます。お気軽にご相談ください。

問い合わせ先 矢掛町学校給食共同調理場 Tel 82-1416
森分まで Fax 82-1406