

7月 給食だより



令和5年7月号 高郷学校給食センター

いよいよ夏本番の暑さがやってきますね。楽しい夏休みももうすぐです。「暑さでだるくてやる気が出ない…」「暑くて食欲が出ない…」など、夏ばてや熱中症が心配な時期です。夏ばてや熱中症にならないように、食事や水分をしっかりととり、暑い夏も元気にすごしましょう。

たの
楽しい
なつ
やす
夏休み

なつ やす じゅう よう
夏休みこそ重要!!

たい せつ えい よう
大切にしてほしい 栄養バランス

む あつ かくて「夏ばて」を お こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。

しゅしょく・しゅさい
主食・主菜・
ふくさい しるもの ぐ
副菜・汁物の組
み合わせを忘れ
ないでね!

げん き
元気に
すごそう

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

だらだら食べはやめよう!

かんじやく
間食におすすめです

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

なつやす
夏休みにおすすめ!

給食レシピ



給食で人気だった夏野菜を使った料理のレシピを紹介します!

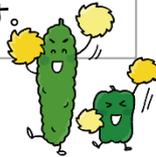
「ゴーヤチャンプルー」

材料(子ども4人分)

ゴーヤ 60g 豚バラ肉 40g ・ 酒(下味) 4g
 玉ねぎ 80g 木綿豆腐 80g たまご 80g
 サラダ油 小さじ1
 ☆ 酒 小さじ1弱、しょうゆ 小さじ1と1/2
 塩 小さじ1/4、かつおだし粉末 小さじ1/4
 かつお節 小さじ2/3 ごま油 小さじ3/4

作り方

- ①豚肉に酒で下味をつける。ゴーヤは縦半分に切り、中の種を取り除いて薄切りにする。豚バラ肉、玉ねぎ、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
 - ②サラダ油で豚肉、玉ねぎを炒め、ゴーヤ、豆腐を加える。☆を加え、たまごを溶いて加える。仕上げにかつお節とごま油を加える。
- ◎給食ではゴーヤを塩もみしてから下茹でして、できるだけ苦みを少なくするようにしています。



「夏野菜のミネストローネ」

材料(子ども4人分)

にんじん 40g 玉ねぎ 100g ジャがいも 100g
 ブッキーニ 40g なす 40g トマト 40g
 ベーコン 20g マカロニ 16g
 おろしにんにく 小さじ1/2 オリーブ油 小さじ1
 ☆ トマトピューレまたはケチャップ 大さじ2
 コンソメ 小さじ2弱 砂糖 小さじ1弱
 塩 小さじ1/3 こしょう 少々
 乾燥パセリ 少々

作り方

- ①野菜はすべて小さめのさいのめに切る。ベーコンも小さく切る。
 - ②オリーブ油でおろしにんにく、にんじん、玉ねぎ、ベーコンを炒める。水を加えて煮て、そのほかの野菜も加えて煮込む。
 - ③マカロニと☆を加えて軽く煮る。仕上げに乾燥パセリを加える。
- ◎材料にある野菜のほかにも、おうちにあるいろいろな野菜で作ってみてください。



7/19(水)「夏野菜丸かじり献立」

毎年恒例になりました「夏野菜丸かじり献立」。旬の野菜を丸かじりして、「野菜本来の味を味わってほしい」、「楽しみながら食べてほしい」という思いで実施しました。今年は「トマト・きゅうり・えだまめ」の中から、それぞれが食べたいものを選んでもらい提供しました。

みなさんが選んだ結果は次の通りです。きゅうりとえだまめが同じくらいの人気でした！新鮮な地産の夏野菜の味はいかがでしたか？暑い時期に体に必要な栄養がたっぷりの夏野菜を、お家でもぜひたくさん食べてくださいね。

| | トマト | きゅうり | えだまめ |
|-----|-----|------|------|
| 小学生 | 13 | 29 | 28 |
| 中学生 | 9 | 17 | 16 |
| 合計 | 22 | 46 | 44 |

野菜の生産者さんはこちらの方々でした

- ・ トマト …… Sさん(喜多方市内)
- ・ きゅうり …… Nさん(高郷町)
- ・ えだまめ …… Nさん(喜多方市内)