

# 7月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

## 今月の地産地消食材

米 ピーマン なす  
じゃがいも ねぎ トマト

生育状況により、予定が変更になる場合があります。

### 早寝早起き しっかり朝ごはん



梅雨の季節が過ぎると本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、冷たい飲み物やさっぱりした食べ物を食べがちです。バランスのとれた食事で、元気に過ごしましょう。

## 夏休みの過ごし方



冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎず、3食しっかり食べるように心がけましょう。

### ●早起きして朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、頭・体・お腹のおめざめスイッチをオンにします。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが足りなくなり、やる気や集中力が低下します。また便秘や肥満を招く恐れもあります。暑さに負けないように、朝起きてご飯を食べましょう。

### ●水分補給をこまめにしよう！

のどが渴いたと感じたときには、すでに水分が不足しています。のどの渴きを感じる前に、こまめに水分を摂りましょう。水分というと飲み物を想像しがちですが、食事からも1日約1ℓの水分を摂っています。汗をかいたときには、味噌汁やスープなどの汁物から水分が摂れるといいでしょう。

### ●夏野菜を使って、料理を作ってみよう！

#### ラタトゥイユ

材料(4人分)

- ・スッキーニ 1/2本 ・なす 1本 ・ピーマン 1個 ・パプリカ 1/2個 ・玉ねぎ 1/2個 ・トマト 1個
- ・ベーコン 3枚 ★ケチャップ 36g(大さじ2) ★食塩 2g ★ホワイトペッパー 適量 ・オリーブオイル 適量

- ① 野菜とベーコンはすべて1cmぐらいの角切りにする
- ② フライパンまたは鍋にオリーブオイルをひき、ベーコン・玉ねぎ・トマト・なすの順番に炒める
- ③ 水分が出てきたら、スッキーニ・パプリカ・ピーマンを加える
- ④ ★で味付けをしたら、完成！！

#### ゴーヤチャンプルー

材料(4人分)

- ・豚小間肉 150g ・ゴーヤ 1本 ・にんじん 1/4本 ・卵 1個 ・ツナ 1缶 ・サラダ油 適量 ・料理酒 5g(小さじ1)

- ★しょうゆ 18g(大さじ1) ★砂糖 3g(小さじ1) ★食塩 2g ★ごま油 お好み

- ① ゴーヤを縦半分に切り、スプーンで種とわたを取る
- ② ゴーヤは薄くスライスして、塩でもむ(★の食塩とは別量) にんじんは短冊切りにする
- ③ フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒め、料理酒を加える
- ④ にんじん・ゴーヤ・ツナも加え、★をすべて入れる 溶き卵を回し入れたら、完成！！




## 夏野菜について知ろう



夏野菜は、ビタミンが多く、夏バテ防止に効果が高いです。7月の給食にもたくさん使用します。


### ★とうもろこし

夏はととても甘くなる。20日の給食にゆでとうもろこしとして登場。




### ★トマト

トマトが赤くなると医者者が青くなると言われるほど、健康に良い食材。




### ★ナス

水分とカリウムが多く含まれていて、体を冷やす効果がある。



### ★かぼちゃ

夏バテに効果のあるビタミン類が豊富に含まれている。



### ★えだまめ

大豆になる前の実。豆と野菜両方の栄養を持つ。

