# 食育だより 7月号 (金) (利力) (利力) (利力)

令和5年7月12日



大村市学校給食センター

もうすぐ夏休みが始まります。暑いからと、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体が だるくなり、体調を崩しやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけ、食 事をしっかりとることが大切です。

## を元気に過ごすには 😘

★朝・昼・夕の3食を規則正しくとる





#### ★主食・主菜・副菜をそろえた 食事を心がける



★夏野菜には、夏バ テ予防の栄養素が たくさん含まれて います。

### ★冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかをこわしたり、 食欲がなくなったり する原因になります



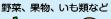
#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミン B1



豚肉、玄米・胚芽米、大豆など









#### ★こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいた ときには、塩分も一緒 にとりましょう。

#### 清涼飲料水の飲みすぎに注意!

熱中症予防のために水分補給は必要ですが、清涼飲料水の飲みすぎには注意しましょう。 例えば、炭酸飲料水500mlには、砂糖が約55gも入っています。冷たいと、甘さを感じ にくくなり、糖分のとりすぎに繋がります。1日の砂糖の摂取目安は20gです。砂糖をとり すぎないように、のどが乾いたらまずは水やお茶を飲みましょう。



夏休みに作ってみませんか?(給食メニューより紹介します)

#### 【夏野菜カレーライス】

〈 材料 〉4人分

・おろしにんにく 少々 豚肉 120g

・たまねぎ 160g 牛乳 20 g

・かぼちゃ 100g • 水 250g

・なす 60 g

・トマト 40 g ・カレールウ 50g

・ウスターソース 12g

・ピーマン 20g

• 炒め油

・ケチャップ

12g 適量

※ルウによって水等は調整してください。

※給食ではソテーたまねぎや、すりおろしりんごも 使っています。

#### 〈 作り方 〉

- 1. 豚肉、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、 ピーマンは 1.5 cm程度の食べやすい大きさに切る。
- 2. 鍋に油を熱し、豚肉とおろしにんにくを炒める。
- 3. たまねぎを加えて炒める。
- 4. かぼちゃ、なす、ピーマンを加える。
- 5. 水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- 5. ソース、ケチャップを加える。
- 6. 火を止めてカレールウを加える。
- 7. 再び火をつけ、牛乳とトマトを加えて仕上げる。 (なす・ピーマンは別で炒めて、最後に加えてもOK)

