

食育だより

7月号



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。

夏を元気に過ごすには



★朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夜更かしせず、早寝・早起きをする。



★主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜には、夏バテ予防の栄養がたくさん含まれています。

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



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



★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。

★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

・豚肉	120g	・おろしにんにく	少々
・たまねぎ	160g	・牛乳	20g
・かぼちゃ	100g	・水	250g
・なす	60g	・カレールウ	50g
・トマト	40g	・ウスターソース	12g
・ピーマン	20g	・ケチャップ	12g
		・炒め油	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1.5cm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）

