



梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます

夏を元気に過ごすために気を付けたいのが、「夏バテ」です。「体がだるい」「食欲がなくて食べられない」などの症状があったら夏バテかもしれません。夏バテを防ぐためには、バランスのよい食事やこまめな水分補給、十分な睡眠を心がけ、夏を元気に楽しみましょう。



今月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう



食事では夏バテ対策



★夏にとりたい5つの栄養素

たんぱく質	ビタミンB群	アリシン	クエン酸	ムチン
筋肉の成長をたすけ、基礎代謝を上げる	疲労回復や糖質をエネルギーに変換する	ビタミンB群の吸収をたすける	疲労物質を体外へ排出する	消化を促進し、胃の粘膜を保護する
肉・魚・卵・乳製品・豆類など	豚肉・牛乳・まぐろ・枝豆など	にんにく・ねぎ・にら・たまねぎなど	酢・梅干し・レモンなど	納豆・オクラ・長いもなど

★夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体の熱を冷ましてくれます。また、体調を整えるのに欠かせないビタミンやミネラルを含んでおり、夏バテ予防に効果的です。





こんげつ しょうかい
今月のメニュー紹介コーナー



たなばたこんだて
◎七夕献立

【実施日】7月7日(火)

【献立名】ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、

大葉おろしソース、ブロッコリーとコーンのソテー、

七夕汁、七夕お星さま三色ゼリー



ほしがたにんじん さが
「星形人参」を探せ!

七夕汁には、星の形をした「星形人参」が入っています。「星形人参」は、わずかしかなかった人はラッキーです!



材料 ひとりぶん <一人分>	分量 (g)
豚肉	15
かぼちゃ	30
なす	30
にんじん	20
トマト	20
たまねぎ	60
ズッキーニ	15
いんげん	10
にんにく	0.5
カレールウ	15
しょうゆ	2
ウスターソース	2
酒	7
油	1
水	40

家庭でも、学校でも野菜を食べよう!

給食の夏野菜カレーを作ってみよう



① いんげんを下ゆでする。

② 豚肉を炒める。

③ 野菜も順番に炒める。

④ 酒を入れて蒸し煮にする。

※焦げないように注意する。あまり水が出てこなければ水分を入れる。

⑤ 煮えたら、トマト、調味料、カレールウを入れて煮る。

野菜は他の野菜にかえてもOK! 家にある野菜を使ってみよう。

夏野菜は水分やビタミンが豊富で体を元気にします。カレーのスパイスで食欲もアップし、夏バテ予防に役立ちます。

