



いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和5年7月



毎日、気温の高い日が続いています。本格的な夏はまだ先になりそうですが、暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなるので注意が必要です。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。また熱中症予防のためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。

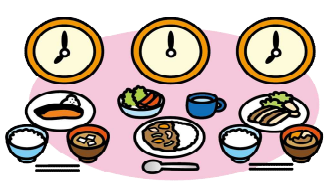


暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★お腹を壊したり、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時には、塩分も一緒にとりましょう。

夏野菜カレー



【材料】 (4人分)

- じゃがいも 2個
- にんじん 2/3本
- 玉ねぎ 1個
- 豚肉 120g
- なす 50g
- ズッキーニ 40g
- パプリカ 40g
- おろしにんにく 少々
- カットトマト缶 30g
- すりおろしりんご 大さじ1杯
- デミグラスソース 大さじ1杯
- トマトケチャップ 大さじ1杯
- カレールー 100g
- 赤ワイン 適量
- 中濃ソース 小さじ1/2杯
- 米油 適量
- 水 適量

夏野菜をたっぷり使ったカレーです。夏が旬の野菜には、豊富なビタミン類や水分が多く含まれています。おいしい夏野菜をたくさん食べましょう。

【作り方】

じゃがいも、玉ねぎは2cm角、にんじん、なす、ズッキーニはいちょう切り、パプリカは0.6cmの角切りにする。米油でにんにく、豚肉を炒める。野菜はかたい順に炒め、カットトマト缶(汁ごと)、水を加え煮る。材料がやわらかくなったら、調味料で味付けをする。

