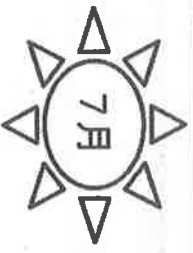


●○食育だより●○
いただきます



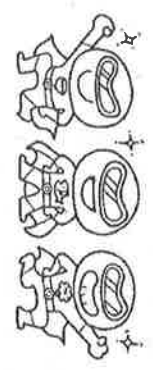
令和6年度 岩国市西部学校給食センター 担当：田原

蒸し暑い日が続き、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、早寝早起きなどの規則正しい生活リズムと、1日3食、食事をする事が重要です。冷たいものとりすぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。暑い夏も元気に過ごしてほしいと思います。

しっかり食べて夏ばて予防！

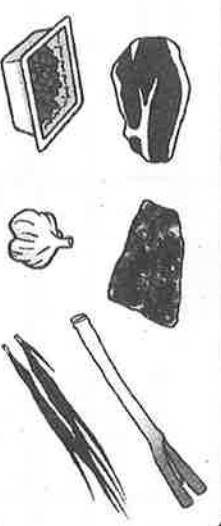
栄養バランスのとれた食事をしましょう！

あっさりした食事はばかりでは、スタミナ不足になります。種類には肉や野菜、きのこ類をプラスするなど、赤・黄・緑の動きの食べ物をそろえて栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



ちよい足して 野菜をとろう

そばのみそ煮の缶詰＋野菜
缶詰をそのまま食べるのではなく、野菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



ビタミンB群・ビタミンCを意識して食べましょう！

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。また、にんにく、にら、ねぎなどの食品と一緒にとる事で、風味が食欲増進につながるとともに、効率よくエネルギーに変える動きをします。

冷たいものの食べすぎに注意しましょう！

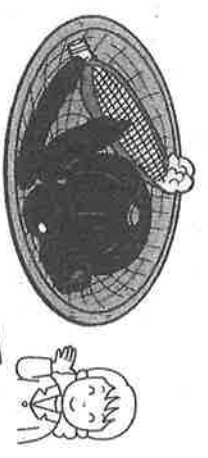
暑い日には、冷たいジュースやアイスについて手がでてしまいがちですが、冷たいものの食べすぎは、胃や腸に負担がかり、食欲が落ちてしまいます。冷たいものばかり飲んだり食べたりしないようにしましょう。



日常的な飲み物として、水やお茶がオススメ！

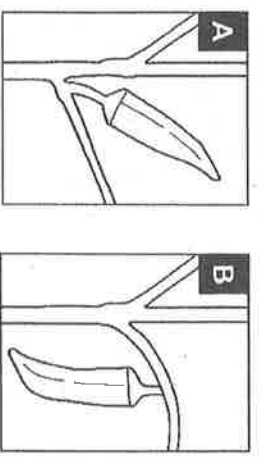
夏野菜を食べましょう！

これからの時期に旬を迎える夏野菜。夏野菜には、水分とカリウムが多く含まれており、汗で不足しがちな水分を補給しつつ、体にこもった熱を放出してくれます。また、旬の食べ物は、おいしく、栄養価も高いので、食卓に取り入れると良いですね。



7月の献立は、夏野菜をたくさん使っています。どんな夏野菜が使われているか献立表の中から探してみましょう。

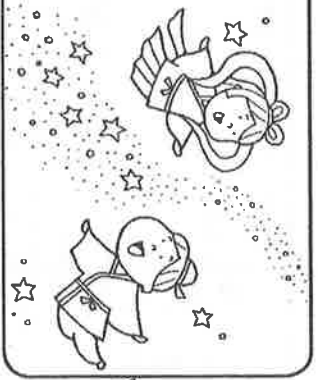
オクラ アイヌ なり方どっち？



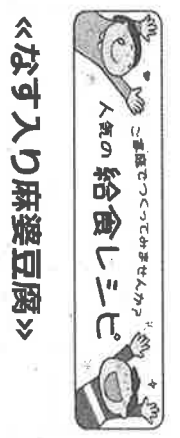
正解はAです。オクラは、花が咲いた後、数日で上に向かって果実が大きくなります。

7月7日は七夕

七夕は華牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを世々に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



7月5日(金)は ☆七夕献立 ☆
星のかたちを探してみてくださいね。



「なす入り麻婆豆腐」

—材料—(5人分)

豚ミンチ	150g	酒	小さじ2
豆腐	200g	赤みそ	大さじ2
なす	200g	砂糖	大さじ1
玉ねぎ	180g	しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	100g	淡口醤油	大さじ1/2
にら	15g	ごま油	小さじ1
おろししょうが	少々	トウバンジャン	少々
おろしにんにく	少々	かたくり粉	大さじ1
水			50ml

—作り方—

- ① 豆腐はさいの目切り、なすは厚さ6mmのいちよう切り、にんじんは千切り、玉ねぎは短冊切り、にらは小口切りにします。
- ② 鍋に豚ミンチ、酒、おろししょうが、おろしにんにくを入れて炒めます。
- ③ にんじん、たまねぎ、なす、水を順に入れます。
- ④ 調味料を入れて味を調えます。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、にら、ごま油を入れて仕上げます。

給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。