

7月給食だより

平成30年度

敦賀市立粟野中学校

いよいよ7月です。夏休みが近づいてきましたね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲がなくなったりしがちです。本格的な夏を乗り切るために、毎日の食事に気をつけ、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

7月の目標

夏の食べ物について考えよう



夏バテをふせごろう

暑さがきびしくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは夏の暑さに体がついていかず、食欲がなくなり、疲れやすくなって、頭がぼ～っとするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

バランスよく食べよう

暑さで食欲がおちるこの時期は、食事が偏りがちです。暑いからといって、口当たりのよいものばかりではなく、主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を心がけましょう。

特に、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。



冷たい物をとり過ぎない

アイスやジュースなどの冷たい物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化機能が下がってしまいます。また、糖分も多く含んでいるため、肥満の原因にもなります。食べすぎや

飲みすぎには気をつけましょう。



水分補給をこまめにする

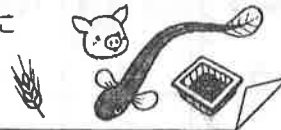
夏は暑さや高い湿度のため、体調をくずしがちです。そのため、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給が大切です。また、運動をして、たくさん汗をかいた場合、塩分や糖分の入ったスポーツ飲料をうすめて飲みましょう。



ビタミンB1をとりましょう

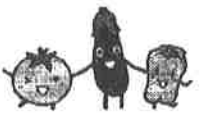
体を動かすエネルギーを得るためには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると体がだるくなり、夏バテの原因にもなります。ビタミンB1の多い食品を積極的にとりましょう。

うなぎや豚肉、大豆などに多く含まれています。



たくさん食べよう

今がおいしい夏野菜



旬の野菜とは、その季節によくとれる野菜のことで、おいしくて栄養価も高いと言われています。夏が旬の野菜は、水分やビタミンが豊富に含まれており、色とりもきれいなので、食欲がなくなりがちなこの時期に食べたい野菜です。暑い季節こそ、今が旬の夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

トマト

トマトの赤色成分（リコピン）には、がんなどを予防する効果があります。皮につやがあるものを選びましょう。

なす

水分が多く、体を冷やす効果があります。紫色の成分（ナスニン）には、抗酸化作用があり、老化を防いでくれます。

きゅうり

水分が豊富なので、たくさん汗をかくこの時期にぴったりです。むくみやのぼせを改善する成分も含まれています。

ピーマン

ビタミンCが豊富で、血管や皮膚を強くしてくれます。果肉につやがあり、ヘタがしっかりしたものを選びましょう。

かぼちゃ

ビタミンEが豊富。黄色の成分（カロテン）には体に抵抗力をつけ、がんを予防する効果があります。

とうもろこし

とうもろこしの主成分は糖質で、食べるとエネルギーに変わります。食物繊維も豊富で便秘を予防する効果もあります。



☆献立紹介☆

～夏野菜のカレーライス～

<分量> 4人分

豚肉スライス	80g	にんにく	2g
玉ねぎ	160g	しょうが	4g
にんじん	40g	カレールウ	60g
かぼちゃ	80g	しょうゆ	小さじ1
ピーマン	20g	ソース	小さじ1
ズッキーニ	40g	トマトピューレ	大さじ1
なす	40g	ケチャップ	大さじ1.5
トマト	32g	さとう	小さじ1
		塩	ひとつまみ
		なたね油	小さじ1
		水	2カップ

<作り方>

- ①豚肉は1.5センチくらいの大きさに切る。なすは食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。玉ねぎはくし形切り、にんじんとズッキーニはいちょう切り、かぼちゃ、ピーマンは1.5センチ角に切る。にんにく、しょうがはみじん切りする。トマトは湯むきをして、1.5センチ角に切る。
- ②なべに油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、水を入れ煮込む。
- ③にんじんが少しやわらかくなったら、かぼちゃ、ピーマン、なす、ズッキーニを加える。かぼちゃがやわらかくなったらトマト、調味料aを加え煮込み、仕上げる。



夏野菜をたっぷり使ったカレーです。ご家庭でも作ってみてください。