

# 7月給食だより

令和3年度

松陵中学校

蒸し暑い日が続くこの季節は、暑さに体が慣れずに体調を崩しやすい時期でもあります。しかし、暑さに負けずに運動や勉強をがんばるためにも、今の食生活を見直し、規則正しい食生活をおくれるように心がけましょう。



## 7月の目標

### 運動と食事について考えよう

いよいよ東京オリンピックが開催されます。世界最大級のスポーツの祭典です。これを機会に、みなさんも運動に適した体作りについて考えてみませんか。

TOKYO OLYMPICS



### ☆ 1日3食バランス良く!

運動を目的とした体作りの場合も、基本はやはり「バランスのとれた食事」の継続です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、バランスのとれた食事になります。できるだけたくさんの種類の食べ物をとること、「腹八分目」を心がけましょう。



### ☆ 意識してとりたい、栄養素はこれ! 「鉄・カルシウム・ビタミン類」

体中に酸素を運ぶヘモグロビンの材料となる「鉄」、骨作りだけでなく筋肉の動きなどにも大きく影響する「カルシウム」疲れを取り除いたり、エネルギー生産時に必要な「ビタミン類」など様々な栄養素が運動に適した体作りに関係しています。



### 【気を付けよう】 ☆ 水分補給を忘れずに!

「のどが渇いたな。」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。



### 【気を付けよう】 ☆ 運動時にマスクを外したら、人との距離を保とう。

必要のない会話をしない、運動前後の手洗いなども大切です。

# 夏バテ・予防



6つの食事ポイント!

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう!</p> <p>旬の野菜は栄養素がたっぷり!</p>	<p><b>バ</b> ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です!</p>	<p><b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>牛肉・かつお・卵・小松菜 海そう・大豆製品などに豊富。</p>
<p><b>し</b> よくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b> っとう(納豆)・豚肉、うなぎ等で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b> ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>冷たい物のとり過ぎに注意!</p>

## ～献立紹介～ 夏野菜のカレーライス

暑い夏でも、おいしく食べられるカレー。そんなカレーにたっぷりの夏野菜を入れました。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



### 材料(4人分)

- 豚肉・・・80g
- じゃが芋・・・100g
- にんじん・・・45g
- 玉ねぎ・・・180g
- かぼちゃ・・・80g
- なす・・・50g
- えだまめ(冷)・・・20g
- しょうが・・・5g
- にんにく・・・2.5g
- 油・・・適量
- 水・・・2カップ

### (調味料)

- カレー粉・・・お好みで
- トマトピューレ・・・大さじ1.5
- ケチャップ・・・大さじ1.5
- ソース・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- さとう・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- カレールウ・・・60g

### <作り方>

- ① みじん切りにしたしょうがとにんにくを油で炒め、香りがでたらお好みの大きさに切った肉と枝豆以外の野菜を炒める。
- ② 豚肉に火がとおりと、野菜がしんなりしたら、水を入れ煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、ルー以外の調味料を入れる。
- ④ しばらく煮込んだらルーを入れ仕上げに枝豆を加える。