



# 7月 給食たより



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 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。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることはひかえましょう。

#### 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。

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



##### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### さつまいものチリソース (7月の献立から)



材料	4人分		作り方
豚ひき肉	40g		1. さつまいもは、油で揚げておく 2. フライパンに油を入れ、にんにくとしょうがをいためる。 3. 豚ひき肉を炒め、色が変わったらにんじん、玉ねぎ、長ねぎを入れてよく炒める。 4. 野菜に火が通ったら、水とでんぷん以外の調味料を入れる。 (味見をして水と調味料の量を調整してください) 5. さつまいもを入れる。 6. 水溶きでんぷんを入れとろみをつける。 *さつまいもの代わりに豆腐を入れたり、とり肉の角切りやエビなどをいれてもおいしいです!! *チリパウダーがなければ、トウバンジャンで代用してからさを調整してください
さつまいも	240g	小さ目の乱切り	
にんじん	40g	みじん切り	
長ねぎ	40g	みじん切り	
玉ねぎ	120g	みじん切り	
おろししょうが	少々		
おろしにんにく	少々		
ケチャップ	大さじ4.5		
しょうゆ	小さじ2		
酒	小さじ1		
中濃ソース	小さじ1/2		
みりん	小さじ1弱		
とりがらスープ粉	少々		
チリパウダー	0.6g		
砂糖	小さじ1/2		
でんぷん	小さじ1/2		
水	大さじ4		

