

7月給食だより

7月の給食目標

夏の健康と食生活について考えよう



【夏バテにご用心】

だんだんと気温が上がり、湿度も高く、蒸し暑い日が増えてきました。7月に入ると、さらに暑い日が続きます。

夏バテは高温多湿によるストレスや食欲減退、冷たいアイスやジュースのとりすぎ、偏った食事などによって起こります。体がだるく感じて集中力もなくなり、せっかくの夏休みも楽しめません。

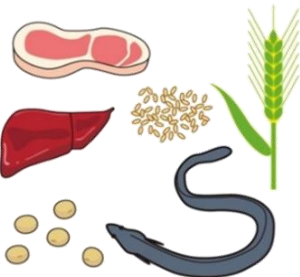
しっかりバランス良く食べて夏バテを予防しましょう。



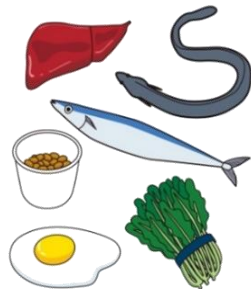
摂りすぎ注意！

～ 夏バテに効く食べ物 ～

ビタミンB1



ビタミンB2

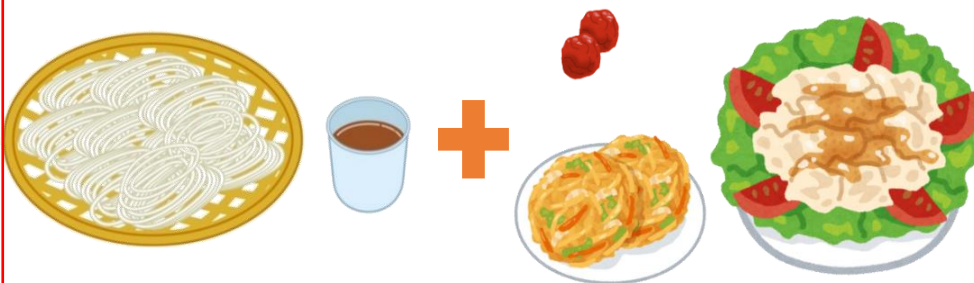


エネルギー活用

糖質や脂質を
エネルギーに変換

疲労回復！

ビタミンC



暑い日には口当たりのよいそうめんなどの冷麺を食べる機会が増えませんか。冷たいめんだけでなく、豚しゃぶやゆで卵、天ぷらなどを合わせて食べましょう。そうめんのたれに梅干しを追加するのもおすすめです。

～ 給食レシピ紹介～

《カミカミサラダ》 5～6人分

さきいか	・・・	40 g
キャベツ	・・・	200 g (2～3枚)
きゅうり	・・・	100 g (1/2本)
にんじん	・・・	30 g (1/4本)
ごま油	・・・	5 g (小さじ強)
砂糖	・・・	6 g (小さじ2弱)
しょうゆ	・・・	18 g (小さじ3)
酢	・・・	12 g (小さじ2強)
いりごま	・・・	6 g (小さじ3)

【切り方】

キャベツ・にんじん・・・細め短冊切り きゅうり・・・せん切り

【作り方】

- ① 野菜は切って、さっと茹でて流水でひやし、水気を切っておく。
- ② さきいかは、3 cm程度の長さに切っておく（そのままでもOK）。
- ③ ごま油～酢を合わせて、耐熱容器に入れてレンジで加熱する。砂糖が溶けにくいのでよく混ぜて冷ましてドレッシングを作る。
- ④ 野菜とごまとドレッシングを混ぜて、さきいかも混ぜて味をなじませたら、お皿に盛り付ける。

※給食では、さきいかは、ごま油をまぶして軽く焼いています。

6月のカミカミメニューで出したサラダです。さきいかのアクセントが大人気でした！ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。