

# 給食だより



夏休みが始まります。きっと皆さんワクワクして楽しみにしていることでしょう。

夏本番になり、暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいもの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。夏休みも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

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★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。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など

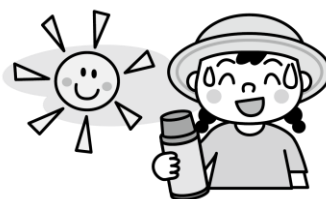


冷たい物のとり過ぎにきをつける

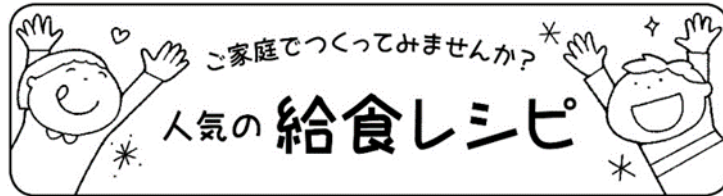
こまめな水分補給を心がける



★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。



★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。



7月の献立から、給食レシピを紹介します。夏休みに作ってみませんか？

## ドライカレー



### 【材料（2人分）】

バター	10g	
油	小さじ 1/2	
にんにく	2g	
しょうが	2g	
豚ひき肉	80g	
玉ねぎ	60g	
ごぼう	20g	
マッシュルーム	5g	
赤ワイン	小さじ 1	
※	カレー粉	小さじ 1/2
	食塩	小さじ 1/2
	トマトピューレ	大さじ 1
	中濃ソース	小さじ 1/2
ごはん	お茶碗2杯分	

### 【作り方】

- ① 野菜をすべてみじん切りにする。  
ごぼうは水にさらしてアク抜きをする。
  - ② フライパンにバターと油を入れ、にんにくとしょうがを炒めたら、豚ひき肉を加えてさらに炒める。（火加減は中火。）
  - ③ ひき肉の色が変わったら、野菜を入れて炒める。
  - ④ 野菜がしんなりしたら、赤ワインをいれ、※印の調味料で味を整える。
  - ⑤ ごはんとドライカレーを混ぜ合わせて、出来上がり！
- ◎目玉焼きをのせてボリュームアップさせるのもおススメ。  
野菜はナスやズッキーニなど季節のもの、好きなものを使ってもO.K.
- ◎辛くしたい場合はカレー粉の量を増やしてください。

## ヨーグルトゼリー



### 【材料（4個分）】

プレーンヨーグルト	200g
水	100g
粉寒天	2g
さとう	30g

※ヨーグルトは常温に戻しておく。

### 【作り方】

- ① 小鍋に分量の水、粉寒天、さとうを入れて中火にかけて1～2分沸騰させる。
  - ② 寒天がとけたら、火を止めて、ヨーグルトを入れて手早く混ぜ合わせる。
  - ③ カップに流し入れて、粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ◎フルーツの缶詰などを入れたり、トッピングにすると華やかなデザートになります。