

# 7月給食だより

いよいよ夏本番。みなさん元気に過ごしていますか。  
わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも水分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、エネルギーが足りないうえに、体内の水分も不足するため、暑さで体調不良をおこしやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

## 旬の野菜を食べよう！



## 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



夏野菜など旬の食材を取り入れましょう。

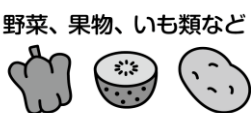
### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

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

冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける



お腹をこわしたり、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、塩分もいっしょにとりましょう。

## 給食レシピ



ごはんと相性ぴったり！  
元気みそ

材料（出来上がり量約200g）

- ・干し椎茸 2枚
- ・サラダ油 小さじ2
- ・しょうが 1片
- ・にんじん 1/3本
- ・ピーマン 1個
- ・ねぎ 1/4本
- ・みそ 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・椎茸もどし汁 大さじ4～
- ・白すりごま 大さじ1

作り方

- ①干し椎茸は水でもどしておく。（もどし汁もとっておく。）
- ②材料はすべてみじん切りにする。
- ③調味料（みそ、さとう、酒、みりん）と、椎茸もどし汁を混ぜ合わせておく。
- ④しょうが、にんじん、椎茸を油で炒める。
- ⑤ピーマン、ねぎを加えて、さらに炒める。
- ⑥全体に火が通ったら、③の調味液を加え、好みの固さになるまで弱火で煮詰める。焦げ付くようなら椎茸もどし汁を足して調整する。
- ⑦白すりごまを加えて完成。

★作りおきしておく、朝ごはんの一品に便利です。きゅうりにつけてもおいしいですよ。