

じめじめとした梅雨の季節が終わると、本格的に暑い日が続くようになります。夏の暑さに負けず元気に過ごせるよう、規則正しい生活をし、食事もしっかりとりましょう。

7月の給食目標 楽しい食たく作りをしよう。

みなさんは、毎日の給食を楽しく食べられていますか？今月は、給食の時間がより楽しくなるように、自分たちの給食の様子を見直してみましよう。

- ◎ 食事中は、食事にふさわしい内容の話をしていますか？
- ◎ 準備や片づけは、周りの人と協力しながら、自分の仕事をしっかり行っていますか？
- ◎ 自分の身の回りは、整理整頓ができていますか？
- ◎ 周りの人に嫌な思いをさせるような食べ方をしていませんか？（口に食べ物を入れたまま話をする、がちゃがちゃと食器の音を立てる、食べ物をごぼしたり飛ばしたりするなど）



夏の食生活 ～暑さに負けない食事のポイント～

夏になると、暑くて冷たい物ばかり飲んでしまったり、食事はあっさりしたものや、好きなものばかりになってしまいがちです。暑くてもしっかり栄養をとらないと栄養がかたよってしまい、体の調子が悪くなってしまいます。

① 1日3食きちんと食べましょう。

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと勉強もはかどらず、思いっきり運動もできません。きちんと食べるようにしましょう。



② たんぱく質食品をしっかり食べましょう。

たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。卵、牛乳、肉、魚、大豆製品など、消化がよくたんぱく質を多く含む食品をしっかり食べましょう。



③ ビタミンのなかまを上手にとりましょう。

汗といっしょにビタミンのなかまが体の外へ出てしまいます。ビタミンのなかまが足りなくなると、食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。



給食レシピ「なす入りキーマカレー」

7月4日の給食に登場する「なす入りキーマカレー」のレシピです。ぜひご家庭でもお試しください。

【材料（一人分）】

豚ひき肉	…40g	油	… 1g
なす	…25g	カレー粉	… 1g
たまねぎ	…50g	カレールウ	… 7g
にんじん	…15g	ウスターソース	… 1g
トマト（完熟）	…20g	ケチャップ	… 5g
えだまめ	… 5g	顆粒コンソメ	…0.5g
にんにく	…少々	赤ワイン	… 2g
しょうが	…少々	水	… 10g

【作り方】

- ① たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがはみじん切り、なす・トマトは角切りにする。えだまめはゆでてさやから取る。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出てきたらひき肉を加え、よく炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ・にんじんを加え、しんなりするまで炒める。なす・トマトを加えてさらに炒める。
- ③ 水と全ての調味料を加え、味やルウのかたさを見る。
- ④ 最後に、ゆでたえだまめを加えて出来上がり。