

# きゅうしょくだより

令和2年度桑折町学校給食センター（7月発行）



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り夏バテや、熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランス良く食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント



朝ごはんは必ず  
食べましょう。

- ・朝ごはんを抜くと熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかりと  
食べましょう。



- ・ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- ・夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分を  
とりましょう。

- ・清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- ・汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

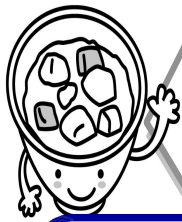


冷たい物は、  
ほどほどに  
しましょう。

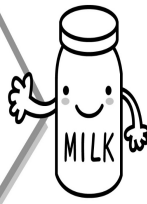
- ・アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。



暑いからといって麺だけのような単品の食事が続くと栄養バランスが偏ってしまいます。ビタミンB群の多い食べ物は疲労回復に役立ちますので豚肉や、にんにく、かつお、うなぎ、豆類などビタミンB群の多いおかずと組み合わせて食べることを心がけましょう。



## 7月の給食紹介コーナー



7月21日から本来なら夏休みでしたが、今年は、コロナウイルスの影響で8月1日から夏休みとなってしまいました。

少しでも学校に楽しんで来てもらおうと7月21日からの献立は、お楽しみメニューもとりました。

そのなかで28日の給食のメニューの「タコライス」を紹介します。

「タコライス」は1984年に沖縄県で生まれた料理です。安くてボリュームのある新メニューを出そうと、ごはんの上に「タコス」の具をのせた料理「タコライス」が生まれたそうです。「タコス」はメキシコの料理で「トルティーヤ」というトウモロコシの粉から作った生地を薄く焼いた皮に、ひき肉や刻んだ玉葱などから作った具と野菜をはんさんたり、巻いたりして食べる料理です。「タコライス」はそれをアレンジし、ご飯の上にひき肉と玉葱で作った具、レタス、チーズ、トマトなどをのせて、からめのチリソースなどをかけて食べる料理として生み出されました。

沖縄県の給食にもよく登場していて人気のある料理です。

### タコライスのレシピ

(材料4人分)

豚ひき肉	300g
玉葱	1個
ピーマン	1個
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
ケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
こしょう	少々
ミニトマト	8個
レタス	4枚
ピザ用チーズ	大さじ2
ごはん	茶碗4杯

### タコライスの作り方

- ① ミニトマトは2分の1に切っておく  
レタスは、食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② 玉葱、ピーマンは5mm角に切っておく。
- ③ フライパンを熱し、豚ひき肉、玉葱、ピーマン、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ 豚肉、野菜に火が通ったら、調味料を入れて味つけする。
- ⑤ 皿に、ごはんを盛り、その上にレタスをのせ  
④をのせ、ミニトマトとピザ用チーズをのせる。