

きゅうしょくだより

令和3年度桑折町学校給食センター（7月発行）



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないような、色々なことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

夏ばて予防のポイント



朝ごはんを食べる。

- ・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る。

- ・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。



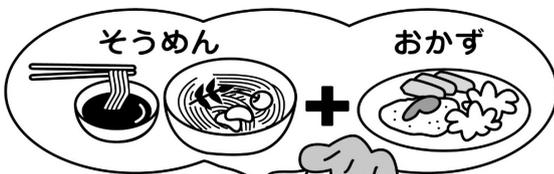
こまめに水分補給。

- ・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。



冷たい物の、とりすぎ注意。

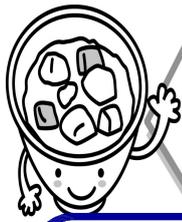
- ・アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。



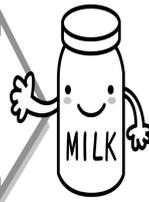
そうめんだけでは栄養不足



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月になると、食欲が落ちてしまいがちなので、香辛料をとりいれた献立が多くなっています。その中の一つ「鶏肉のチリソースがけ」を紹介します。

鶏肉のチリソースがけのレシピ

(材料4人分)

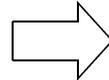
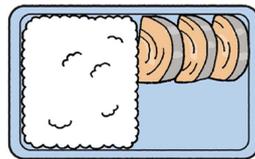
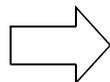
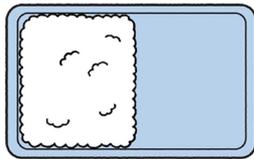
鶏肉	4切れ (1切れ約50g)
ねぎ	2cm
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
トマトケチャップ	大さじ2
チリソース	大さじ1
中華だし	少量
砂糖	少量

鶏肉のチリソースの作り方

- ① 鶏肉はフライパンに油をしいて火が通るまで焼く。
- ② ねぎは、みじん切りにしておく。
- ③ 鍋に、ごま油をいれ、おろしにんにく、しょうがをいれ火にかける。トマトケチャップ、チリソースをいれる。ねぎをいれ、砂糖と中華だしで味を整える。
- ④ 焼けた肉に③のたれをかける。

夏休みに挑戦!

弁当を作ってみよう



ごはんは、温かいうちに詰めて冷まします。

冷ました肉や、魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

アルミカップやミニトマトなどでおかずが動かないように上手に詰めます。



子どもたちが、自ら料理をすることによって食への関心が高まることにつながります。福島県主催の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」が夏休みの宿題となっている学校もあるかと思いますが、この機会に是非応募してみてください。

