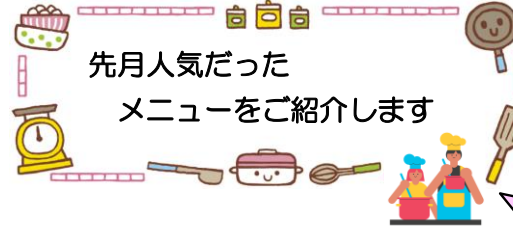


給食だより



先月人気だった
メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリック♪「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧になれます。
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果や、余分な水分を排出する利尿作用などがある。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】

糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】

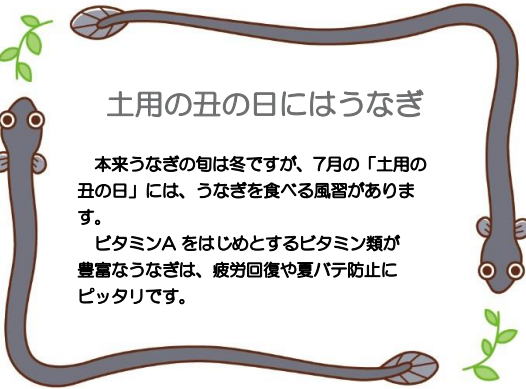
電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。

ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。



ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど



☆鶏のバーベキュー焼き☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・鶏もも肉 50g5切
- ・塩、コショウ 少々
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1

<作り方>

①



ボウルに調味料を入れよく混ぜる。鶏肉を漬け込み冷蔵庫で1時間以上味を染み込ませる。

②



オープンシートを敷いた鉄板に並べ180℃に予熱したオープンで15～20分焼く。

③



焼きあがったら食べやすい大きさにきる。

※オープンが無い場合は、グリルやトースター、フライパンなどで焦げないように気を付けながら焼いてください。

☆いももち☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・マッシュポテトの素 50g
- ・熱湯200cc
- ・片栗粉 40g
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・三温糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・キャノーラ油 少々
- ・水 大さじ1

<作り方>

①



ボウルにマッシュポテトの素をいれ熱湯を加えよく混ぜる。しっかりと混ぜたら熱いうちに片栗粉を加えよく混ぜる。

②



食べやすい大きさに丸めていく。1cmくらいの厚さになるように形成する。

③



フライパンに薄く油を敷く。②を両面焼き煎後に合わせ調味料（濃口醤油、三温糖、みりん、水）をよく混ぜて加え全体を絡めていく。

※この分量で5cmサイズのいももちが10個位できます。
※バターで焼いてからたれをからめても美味しくできあがります。
※たれを入れた後は焦げやすいので弱火にするなど注意してください。