



給食だより

令和元年6月27日発行
塩竈市立玉川中学校



梅雨に入り、気温の変化が激しくじめじめとした日が続いています。そして梅雨が終わり本格的な夏がやってくると、急激な暑さにより疲れやすくなってきますので、体調管理に注意しましょう。

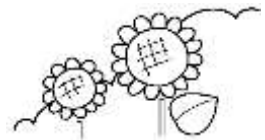
また、夏休みが始まると、食生活が乱れがちになり朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、規則正しい生活を送ることが大切です。

今月の給食目標

夏の栄養と食生活について考えましょう

暑い日が続く、冷たいものを多くとりがちになる夏は胃腸のはたらきが弱くなり、食欲も低下します。食欲低下は夏バテの原因にもなるため、食べ方を工夫して朝昼夜しっかりと食べるようにしましょう。

夏バテを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏にとりたい食べ物

○夏バテ予防や疲労回復に効く・・・豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品

にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。

○食欲がない時には・・・豆腐料理や卵料理

のどごしがよいものを選びましょう。

○体力増進に効果的・・・うなぎやレバー

ビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富

学校給食作ってみませんか？～朝ごはんに使えレシピ～

今月は、暑い時期にもサッパリと食べられるスープ『ミネストローネ』のレシピをご紹介します。

ミネストローネはイタリアの家庭料理で、日本でいうところのおみそ汁のようなもの。レシピで紹介した材料以外にも、余った野菜を何でも入れてOKです！

給食定番メニューのひとつです



ミネストローネ

材料（4人分）

- ・カットトマト水煮缶 60g
- ・玉ねぎ（1cm角） 小1個
- ・セロリ（小口切り） 5cm
- ・ベーコン（1cm角） 40g
- ・にんじん（1cm角） 1/2本
- ・キャベツ（1.5cm角） 1枚
- ・マカロニ（シェル型） 20g
- ・パセリ（みじん） 少々
- オリーブオイル 少々
- おろしにんにく 少々
- コンソメ 小さじ2
- 塩 ひとつまみ

作り方

- ① フライパンでオリーブオイルを温め、おろしにんにくとトマト缶を炒める。
- ② ①に玉ねぎ、セロリ、ベーコンを加えて炒め、水800cc、にんじん、キャベツ、コンソメを加えて煮る。
- ③ 耐熱容器にマカロニ、水200ccを入れ、ふわっとラップをしてレンジ600wで袋の表示時間+2分加熱したあと、2～3分放置する。
- ④ ②のスープに③のマカロニとパセリを加え、塩で味を調べて完成！

※ トマト缶をよく炒めると、酸味が飛んで子どもも食べやすいやさしい味になります。