



給食だより 7月

妙高市立
新井北小学校

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲がなくなり、さっぱりしたものを食べることが多くなり、食事内容も偏りがちになります。しっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら 麦茶や牛乳を 飲もう！



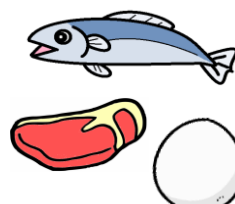
ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなります。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの たんぱく質を しっかりとろう！



暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくだんぱく質と組み合わせて食事を取りましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

給食レシピ紹介！ シェパーズパイ



1年生保護者試食会へのご参加ありがとうございました。多くの方より、給食のレシピが知りたいというご意見を頂きましたので、給食だよりで紹介します。



材料（4人分）

《ミートソース》

豚ひき肉・・・100g
にんにく・・・少々
玉ねぎ・・・1/2個
サラダ油・・・小さじ1
トマト・・・50g
トマトケチャップ・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
赤ワイン(酒)・・・小さじ1
塩・こしょう・・・適量

《マッシュポテト》

じゃがいも・・・3～4個
バター・・・大さじ1/2
牛乳・・・50～70cc
塩・こしょう・・・少々

ピザ用チーズ・・・適量

作り方

《ミートソース》

- ①にんにくと玉ねぎはみじん切り、トマトは角切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚ひき肉とにんにくを炒める。
- ③②に角切りにしたトマトと、トマトケチャップ、砂糖、赤ワインを加えて煮詰める。
- ④塩・こしょうで味を整える。

《マッシュポテト》

- ⑤じゃがいもは、ゆでてつぶす。
- ⑥鍋に①とバター、牛乳、塩こしょうを入れて火にかけ、ぽったりとしたマッシュポテトを作る。



- ⑦耐熱皿にミートソースを敷き詰め、その上にマッシュポテトを全体にのせる。
- ⑧さらに上からピザ用チーズをかける。
- ⑨オーブンでこんがり焼き目がつくまで焼く。

和食の日献立（8日）

夏の食材を使用した
「夏のカラフル和食」



ミヨーコーさん給食（19日）

「妙高夏野菜カレー」
地場産野菜を使ったカレー
ライスをいただきます。



6月分 給食用食材 放射性物質検査結果

品目	産地	検査結果
きゅうり	新潟市	不検出
ほうれん草	群馬県	不検出
キャベツ	茨城県	不検出
もやし	栃木県	不検出