



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事が多くなり、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。



夏ばて予防！ 夏の食生活



☆朝ごはんをしっかり食べよう☆

1日3回の食事は、生活リズムを整えるために大切です。とくに朝ごはんは、1日のエネルギーのもとになります。



☆冷たいものをとりすぎない☆

冷たいものをとりすぎると胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。とりすぎには、気を付けましょう。



☆水分補給をしっかり☆

気温が高くなる夏は、汗などで水分が失われやすくなります。熱中症を防ぐためにも、こまめに水分補給しましょう。



☆夏野菜をたくさん食べよう☆

夏野菜には、夏に必要なビタミンやミネラル、そして水分がたくさん含まれています。



飲みすぎに注意！！ ペットボトル入り清涼飲料水

500ミリリットル入りのペットボトル飲料を1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうこととなります。甘い飲み物を飲むときは、量を決めて飲むようにしましょう。また水分補給は、水や麦茶、牛乳がおすすめです。

炭酸飲料

紅茶飲料

スポーツ飲料

乳飲料

果実系飲料

含まれる砂糖の量



約57g



約20g



約31g



約56g



約52g

和食の日献立（8日）

ひよりちゃんの全国旅

～妙高市とゆかりのある里めぐり～

毎年7月に関山神社火祭りが開催されます。関山神社は奈良時代に裸行上人が開山されたと伝えられています。その裸行上人は、和歌山県的那智の大滝で修行を積んだと言われていました。そこで和歌山県に注目し、高野豆腐やみかん、梅を使った給食をいただきます。



ミヨーコーさん給食（17日）



妙高市産の野菜を使った
「妙高夏野菜カレー」



給食紹介！

オムレツのラタトゥユソースかけ



材料（4人分）

卵・・・4個
塩、こしょう・・・少々
牛乳・・・大さじ2
サラダ油・・・適量
にんにく（みじん切り）・・・少々
なす（いちょう切り）・・・1/4本
玉ねぎ（薄切り）・・・2.5g
ズッキーニ（いちょう切り）・・・2.5g
トマト（小さ目角切り）・・・2.5g
オリーブ油・・・適量
ケチャップ・・・大さじ2
中濃ソース・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1
コンソメ顆粒・・・少々
白ワイン・・・大さじ1

オムレツ

作り方

- ①卵を割りほぐし、塩、こしょう、牛乳を加えてよくかき混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の卵液を入れてプレーンオムレツを作って皿に盛る。
- ③小鍋（フライパン）にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくをじっくり炒める。
- ④そこに他の野菜も入れてさらに炒める。
- ⑤野菜がしんなりしたら調味料を加えて味を調える。
- ⑥皿に盛ったオムレツの上にラタトゥユソースかける。



揚げ魚やハンバーグにかけてもいいです。
畑の夏野菜を使って作ってみてください。



6月分 給食用食材 放射性物質検査結果

品目	産地
長ねぎ	茨城県
にんじん	千葉県
キャベツ	新潟県三条市
ピーマン	茨城県

不検出でした