



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。

夏の食生活、こんなことに気をつけよう!



☆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、気をつけましょう。



☆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になります。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。

炭酸飲料



約57g

紅茶飲料



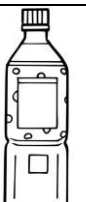
約20g

スポーツ飲料



約31g

乳飲料



約56g

果実系飲料



約52g

含まれる砂糖の量

和食の日給食 沖縄県

クファージュシーは豚肉の入った炊き込みご飯です。また郷土料理のチャンプルーをいただきます。もずくとパイナップルは沖縄の特産物です。



ミヨーコーさん給食

なすやかぼちゃ、トマトなどの妙高産野菜を使った夏野菜カレーをいただきます。



給食レシピ紹介! シェパースパイ



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.....1個
- 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.....小さじ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、塩と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、塩とこしょうを入れて火にかけて、ほったりとしたマッシュポテトを作る。

《仕上げ》

- 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。

栄養いっぱい夏野菜



きゅうりは、カリウムが多く、体内のナトリウムを排出する働きがあります。高血圧の予防やむくみの改善に効果があります。



トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、昆布と同じ成分です。



なすの皮には紫色の色素成分ナスニンが含まれています。ナスニンは血中のコレステロール値を下げると言われてしています。