

給食だより

〇今月の給食目標〇

てをきれいにあらおう。

低・たたく手をあらおう。

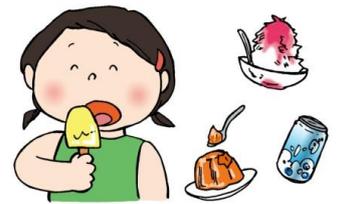
中・手をあらひ、きちんと身じたくしよう。

高・身の回りを清潔にしよう。

いよいよ夏本番です。夏休みを間近に、いろいろな楽しい計画を立てていることでしょう。朝・昼・夕の食事は元気に夏を過ごすための源です。しっかり食べましょう。そして運動をして、十分な睡眠(休養)をとることに気をつけて、健康で楽しい夏を過ごしましょう。

◆ 冷たくて甘いものの食べすぎに注意! ◆

アイスクリームや清涼飲料水など、冷たくて甘いものとりすぎは、体が冷えておなかをこわす原因になったり、体の中のビタミンが消費されてしまい、疲れやすくなったりします。また、甘いものだけで、おなかいっぱいになってしまい、バランスのよい食事がとれなくなってしまうので注意が必要です。



* 甘い清涼飲料水を飲みすぎると…

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになりまますので、飲みすぎには気をつけましょう。



今月のおすすめレシピ

～夏野菜カレー～

◆材料(4人分)

- 豚こま肉: 80g
- じゃがいも(一口大): 100g
- かぼちゃ(一口大): 80g
- たまねぎ(スライス): 200g
- にんじん(いちょう): 40g
- なす(半月): 80g
- トマト(角): 60g
- 油: 2g
- カレールウ: 60g
- ウスターソース: 4g
- ケチャップ: 8g
- コンソメ: 2g
- 水: 320g

◆作り方

- 油で豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- なす、トマトを入れてさらに煮込み、かぼちゃを加える。
- 全ての野菜に火が通ったら、コンソメケチャップ、ウスターソースを加え、最後にルウを溶かす。



～今月の地場産物食材 たまねぎ～



たまねぎは、世界中で古くから食べられている野菜で、いろいろな料理に使われます。たまねぎを切った時、硫化アリルが気化し、目や鼻の粘膜を刺激し涙が出ます。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収や働きを高め、疲労回復を早める効果があります。

