

食育だより7月号

北栄町学校給食センター



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い夏を元気に過ごすためには、生活リズムを整え、食生活に気をつけることが大切です。規則正しい食生活を心がけ、適度な運動、食事、休養および睡眠をしっかりとり、夏を元気に過ごしましょう！

夏を元気に過ごそう



元気に過ごす
3つのポイント

こまめな水分補給

汗をたくさんかく夏は、体から水分などがたくさん出ていきます。のどがかわく前に、水やお茶などでこまめに水分補給をしましょう。



夏バテとは？

暑さで体内の水分が減ったり、食欲がなくなったり、栄養が足りなくなることで、イライラ感や体のだるさを感じ、めまいや嘔吐、発熱や下痢などの症状があらわれます。



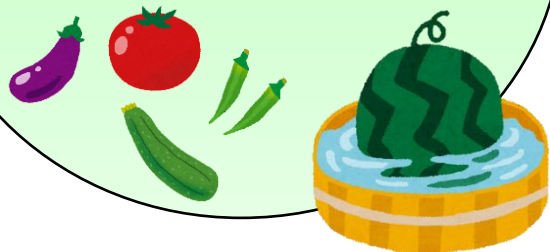
バランスのよい食事

朝・昼・夕の3食を規則正しく食べることで、生活のリズムが整います。特に朝ごはんは、1日の元気の源です！バランスの良い食事を心がけましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜には、ビタミンやミネラルを多く含み、体の熱を冷ましてくれる働きもあります。さらに、水分も多く含むので水分補給にもなります。



★7月7日は「七夕」



7月7日（金）七夕献立の紹介

七夕は、日本の伝統行事のひとつで、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹の葉につるします。

七夕献立では、夜空に光り星をイメージした「星のコロッケ」や、そうめんのような細いかまぼこの上に、星に見立てたおくら、星の形をした麩を浮かべた「七夕汁」を提供します。

給食からも七夕を楽しんでください。



- ・ごはん（星空舞）
- ・牛乳
- ・星のコロッケ
- ・七夕汁
- ・豚肉とピーマンの塩こうじ炒め
- ・七夕ゼリー

夏野菜を食べよう！

北栄野菜のミネストローネ

ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの料理です。具たくさんのスープという意味があり、季節によって収穫される野菜を使って作るスープです。

今が旬の夏野菜をたっぷり使ってご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。



【材料】（4人分）

ウインナー・・・20g	オリーブ油・・・小さじ1杯	A
じゃがいも・・・60g	ケチャップ・・・大さじ3杯	
たまねぎ・・・120g	コンソメ・・・小さじ1.5杯	
にんじん・・・30g	砂糖・・・小さじ1杯	
マカロニ・・・15g	醤油・・・小さじ1杯	
なす・・・40g		
にんにく・・・2g		
トマト・・・50g		
パセリ・・・3g		
水・・・600g		

【作り方】

- ① ウインナーは斜め切り、じゃがいも、にんじん、なす、トマトは1cm角切り。にんにくはすりおろし、パセリはみじん切りにする。
- ② オリーブ油を鍋に入れ、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に炒め、水を加えて煮る。
- ③ ウインナー、なす、トマト、マカロニを入れて煮る。
- ④ Aの調味料を入れ、味を調える。
- ⑤ 最後にパセリを入れてできあがり。

野菜のうまみ
たっぷりな
スープだよ！



QRコード

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。