

給食だより

2016

7月

三島市教育研究会
学校給食班

土用の丑の日

土用の丑の日の食べ物といえば、「うなぎ」。たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、暑さで弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また、丑の日の『う』にあわせて、「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしない」といわれることから、うなぎのほかにも、梅干しやうり、うどんなどを食べる風習もあります。梅干は酸っぱい成分が食欲を増してくれますし、スイカやきゅうりなどのうり類は水分をたっぷり含み、体内の熱を冷ましてくれる効果があります。うどんは食欲がないときでも食べやすく、消化吸収に優れています。どれも夏にぴったりの食べ物ですね。



「う」のつく食べ物



家の人と読んでください

7月の栄養目標 暑さに負けない体をつくる食事をしよう

夏バテ予防には、 栄養と休養が大切です。



梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。

この時期は、急な気温や温度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスのよい食事と栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に迎えたいものですね。

こんな症状があったら、夏バテかも…



体がだるくて、朝起きるのがつらい。

授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。



ほ〜っ



食欲がわかない。

いらない おなかの調子が悪い。



夏バテを防ぐ・治すためには…

バランス良く食べる。



冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめにする。



冷房の設定温度に気をつける。

献立紹介 チリコンカン

〈材料 4人分〉

- 豚ひき肉 120g
- 大豆(ゆで) 140g
- ベーコン 20g
- たまねぎ 120g
- にんじん 20g
- にんにく 1.6g
- トマト缶(ダイス) 120g
- ケチャップ 大さじ3
- ウスターソース 小さじ1
- チリパウダー 小さじ1/2
- 塩 小さじ3弱
- こしょう 少々
- 顆粒コンソメ 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①野菜はみじん切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ②ひき肉とベーコンをいためる。
- ③色が変わったら野菜を入れ、さらにいためる。
- ④大豆・トマト缶・調味料を入れ、適度に汁気がとんだらパセリを入れる。