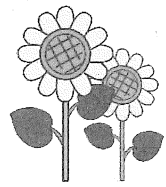


7月 きゅうしょくだより



7月の目標

いろいろな食べ物を食べましょう

食べ物のほたらきを知って、いろいろな食べ物を食べましょう。食べ物には、その働きによって、3つのグループに分けることができます。丈夫で健康な体をつくるためには、好き嫌いしないで、いろいろなものをバランスよく食べることが大切です。

今月の献立から

☆「だいすき！なごや♡めし」の日・・・8日（月）

ごはん・牛乳・名古屋風手巻き・手巻きのり・ミニカレーうどん



名古屋風手巻きは、天むすを給食用にアレンジした献立です。えびの天ぷらと豆みそを使った肉みそをごはんと一緒にのりで巻いて食べます。

カレーうどんは、名古屋で親しまれている食べ物の一つです。

※名古屋風手巻きとミニカレーうどんは、ふるさと献立でもあります。



☆新献立

ビーフンスープ・・・11日（木）

ベーコンのうま味やたまねぎの甘みを感じるスープです。

ビーフンは、米粉から作られるめんの一つで、東南アジアでよく食べられています。

☆ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

めひかりのから揚げ・・・1日（月）愛知県の三河湾で水揚げされためひかりを使っています。

とうがん汁・・・4日（木）愛知県の特産物のとうがんを使っています。

えびフライ・・・12日（金）名古屋で親しまれている食べ物です。



今月の献立紹介

まぜまぜジャンバラヤ・・・9日（火）

<材料>（一人分）

ポークウインナ	20g	サラダ油	0.2g
ベーコン	10g	塩・こしょう	少々
ひよこ豆水煮	5g	コンソメスープの素	0.5g
たまねぎ	30g	白ワイン	1g
トマト(缶)	15g	ソース	0.5g
ピーマン	5g	トマトケチャップ	8g
にんにく	0.3g	チリペッパーソース	0.02g

<作り方>

- ① たまねぎ・ピーマン・にんにくは、みじん切りにする。
- ② トマト缶は、汁を切る。
- ③ ポークウインナは、小口切り、ベーコンは1cmくらいに切る。
- ④ 油を熱し、にんにくをいため、ベーコン・たまねぎ・ポークウインナ・ひよこ豆の順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑤ やわらかくなりはじめたらピーマン・トマト・ワイン・コンソメスープの素・ソース・トマトケチャップ・チリペッパーソースを入れ、さらにいためる。
- ⑥ ⑤をごはんにかける。

夏なつの食生活しょくせいかつを見直みそう!

暑い時期あつは食欲じきがなくなったり、食生活しょくせいかつが不規則ふきそくになったり、夏バテなつになったりしてしまいます。

6つのポイントをしっかりおさえて、暑さあつに負けない丈夫まな体じょうぶをつくりましょう。

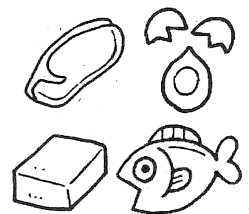
その1 朝あさごはんをしっかりと食たべよう。

○ 朝ごはんを食べると、体からだが目覚めます。しっかりと食たべて生活リズムせいかつを整えましょう。



その2 たんぱく質しつを十分じゅうぶんにとろう。

○ たんぱく質しつが不足ふそくすると、疲れつかやすくなります。肉にく・魚さかな・卵たまご・大豆製品だいずせいひんなど、たんぱく質しつを多く含む食品おほふくを、毎日食しょくべるようにしましょう。



その3 夏野菜なつやさいを多く食おほべよう。

○ 夏野菜なつやさいには体の調子からだを整えるビタミン類ちようしが多く含まれています。ピーマン・トマト・かぼちゃ・きゅうりなど、いろいろな夏野菜なつやさいを食たべましょう。



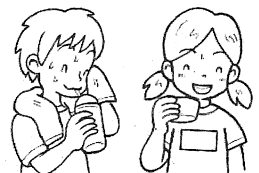
その4 味付けあじつを工夫くふうしよう。

○ 酢す・レモンなどの酸味さんみのあるものや、カレー粉こ・とうがらしなどの辛味からみのあるものを使うと、暑くても食欲しょくよくが増まします。



その5 水分補給すいぶんほきゅうをしっかりとしよう。

○ 夏は汗をたくさんかくので、水分補給すいぶんほきゅうが大切です。甘い清涼飲料水あませいりやういんりようすいは糖分とうぶんが多いため、控えめにしましょう。



その6 冷たいもののとり過ぎすに注意ちゅういしよう。

○ アイスcreamやジュースなど、冷たいものをたくさんとると、内臓ないぞうが冷やされ、消化しょうかが悪くなったり食欲しょくよくがなくなったりします。冷たい飲み物には氷つめを入れ過ぎものないように注意こおりしましょう。

