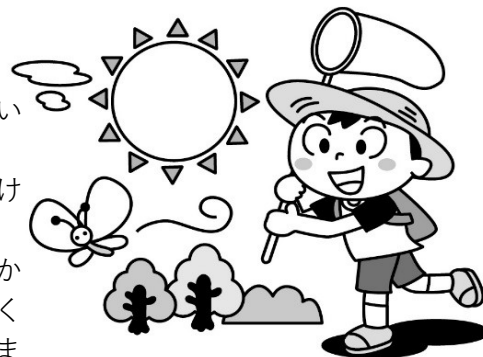


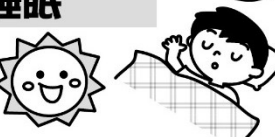



発行日：令和 2 年 6 月 25 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 大越 美穂

暑さに負けない体づくりを!

気温の変化が大きい日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？もうすぐ、じりじりと暑い夏本番がやってきます。今年度は1学期が7月31日まであります。夏の暑さに負けず、元気に学校生活を送れるようにしましょう。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけてください。



<p>★適度な運動</p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> 	<p>★バランスのよい食事</p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミン B1 は夏バテ予防に役立ちます。</p> 
<p>★しっかり睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p> 	<p>★こまめな水分補給</p> <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 

暑さに打ち勝つポイント

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.3

もうすぐ夏野菜がおいしい季節がやってきます。矢祭にも、トマト、ズッキーニ、なす、きゅうり、ピーマンなど夏野菜を作っている農家さんがいます。7月13日～17日までの一週間は、地産地消Weekということで、地元のお野菜をたくさん使って給食を提供したいと考えていたので、矢祭町の農家さんなど、いろんな方をお願いをしたところ、協力いただけることになりました。お野菜が苦手な子にも「矢祭にもこんなおいしい食べ物があったんだ!」という発見をしてもらえるよう、おいしく調理して、食べてもらえればと思います。

お昼ごはんにオススメ! 冷たい麺に“ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、お休みの日のお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにすると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができま

<p>たんぱく質を多く含む</p> <p>ゆで卵、納豆、ハム・焼き豚、ゆでエビ、かまぼこ・ちくわ、ツナ缶、しらす干し、蒸し鶏、冷しゃぶ</p>	<p>そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、中華麺 など</p>	<p>ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む</p> <p>トマト、きゅうり、もやし(ゆでる)、ねぎ、みょうが、青じそ、めかぶ・わかめ、大根おろし、キムチ</p> <p>ほかに、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど</p>
<p>★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで!</p>		

《 給食レシピ ゆずみそジャージャー麺 》

中華麺5玉 ひき肉200g おろししょうが2g おろしんにく2g
 にんじん100g (1/2本) 玉ねぎ250g (大1個) たけのこ40g 干しいたけ5g
 ねぎ25g (1/4本) 青ゆず1個 きゅうり200g (2本)
 【調味料】みそ30g 調理酒5g 三温糖2.5g 醤油10g 片栗粉10g ※豆板醤はお好みで

- ①にんじん、玉ねぎはみじん切り、たけのこきゅうりは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ②油をひいたフライパンににんとしょうがを入れて香りが出るまで炒めたらひき肉を入れ、色が変わるまで、ほぐしながら炒める。
- ③干しいたけ、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、ねぎの順に加えて炒める。
- ④調味料を入れて、煮詰め、最後にゆずの果汁と皮を削ったものを入れる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ゆでた中華麺の水気をよく切り、⑤と千切りにしたきゅうりを盛り付ける。



中華麺のほかにも、そうめんやうどんの上にものせてもおいしく食べられます!