

給食だより

令和6年7月号

千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでね

今月の給食目標

暑さに負けない

体を作ろう

毎月19日は

「いただきます」の日

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、しっかり食べる

夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける

のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にはたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

夏バテ予防に豚肉と牛乳の力をかりよう！！

夏野菜の他にも、夏バテ予防に豚肉と牛乳もおすすめです。豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためのビタミンB₁は意識してとった方がよいでしょう。

また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15～30分くらい、週に3～4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立っていきたいですね。

給食で日本一周！！

7月は、沖縄県の郷土料理をご紹介します。

にんじんシリシリ

「シリシリ」とは、沖縄の言葉で「千切り」という意味があります。たっぷりのにんじんを千切りに切って、卵と炒め合わせて作ります。沖縄にはにんじんを千切りにする、専用のスライサーもあり、各家庭でよく作られています。

イナムドゥチ（沖縄風みそ汁）

沖縄の言葉で「イナムドゥチ」は「イノシシもどき」という意味があります。昔はイノシシの肉を使ってこのみそ汁をつくっていましたが、やがて手に入りやすい豚肉を使うようになったことからこの名前がつけました。こんにゃくやかまぼこなども入り、具沢山なみそ汁で、おめでたい日に食べることが多いようです。

沖縄県 (7/10)

教えて！調理員さんのリピートレシピ

今月のリピートレシピは、キムチーズにくじゃがです。普通の肉じゃがも人気ですが、キムチとピザ用チーズを入れることで、一味違ったおいしさが味わえます。

材料	分量 (4人分)	作り方
豚肉	140g	①じゃがいもは一口大、たまねぎはくし切り、にんじんは厚めのいちよう切り、さやいんげんは3cm幅、豚肉は食べやすい大きさに切る。 ②鍋に油をしき、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎを炒めていく。そこにじゃがいもを入れて混ぜ、油が回ったら、水・中華スープの素を入れ煮る。 ③アクをとって、いんげん・さとうを加え、柔らかくなるまで煮る。 ④火が通ったら、しょうゆ・キムチ・ピザ用チーズを加え、ひと煮立ちさせ、出来上がり。
じゃがいも	360g	
たまねぎ	150g	
にんじん	60g	
はくさいキムチ	35g	
ピザ用チーズ	25g	
さやいんげん	20g	
油	小さじ1弱	
みず	150ml	
中華スープの素	小さじ1/3	
さとう	大さじ1と1/3	
しょうゆ	大さじ1	

