



# 7月給食だより



令和5年度

砺波市学校給食センター



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

##### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



##### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 給食メニューの簡単レシピ

#### 五色あえ (7月7日 七夕・小暑の白献立に登場します。)

##### 材料 (4人分)

小松菜 80g もやし 70g にんじん 40g

刻み昆布0.8g

醤油 大さじ 1/2 砂糖 小さじ 1/3

白いりごま 小さじ 2

##### 作り方

- ① にんじんを細く切る。
- ② 小松菜、もやし、にんじんをゆでて、水気をよくしぼる。
- ③ ②に刻み昆布、白いりごま、調味料を加え、あえる。

