

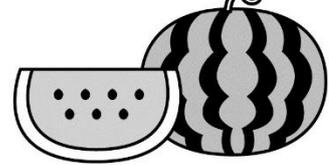
7月 給食たより



平成 29 年度

砺波市学校給食センター

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も衰えがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。



元気ポイント ← 夏の食生活 → NGポイント

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



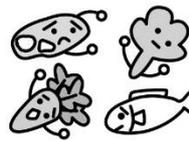
朝ごはん抜き



朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



偏った食事



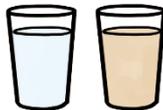
正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう!

タイミング



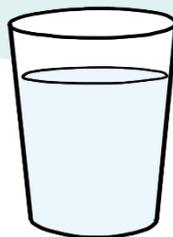
「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

水か麦茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。



種類

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。



量



1回コップ1杯ほどを何度かに分けて少しずつ飲む。

5~15℃が最適。冷やしすぎないようにする。



温度

給食メニューの簡単レシピ



スタミナ豚キムチ炒め (7月5日玉ねぎいっぱい給食に登場します)

材料(4人分) 豚肉 100g、にんにく 1/4 かけ、白菜キムチ 40g、たけのこ水煮 30g、赤ピーマン 20g、もやし 60g、玉ねぎ 100g、にら 15g、醤油小さじ 2、砂糖、塩ひとつまみ、こしょう少々

作り方

- みじん切りにしたにんにくと豚肉を油で炒め、スライスしたたけのこ、赤ピーマン、玉ねぎ、もやし、白菜キムチを炒め合わせる。
- 適当な長さに切ったにらを加え、醤油、塩、こしょう、砂糖で味を調える。