

# 給食だより7月

令和3年6月30日  
草加市立栄中学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめん類のみなど簡単な食事で済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

暑い夏、食欲が減り、食生活が不規則になりがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを確認しましょう。

### 朝ごはんは必ず食べましょう

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



### 夏野菜をしっかり食べましょう

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



### こまめに水分をとりましょう

- 甘い飲み物ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



### 冷たいものは、ほどほどにしましょう

- アイスやジュースなど、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



## 旬の食材 どうもろこし

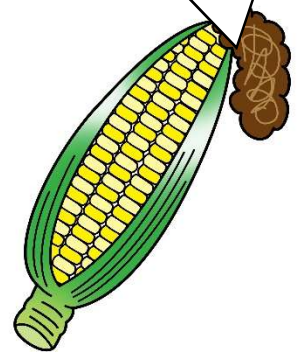


私たちは、どうもろこしを焼く、ゆでるなどして食べていますが、世界的に見ると、乾燥させて粉にしたり、家畜のえさとして使われたりすることが多く、世界の三大穀物(米・麦・どうもろこし)の一つになっています。

どうもろこしは食物繊維が多く、腸を刺激し、便秘の改善に役立ちます。また、ビタミンB群を含み、疲労回復にも効果的です。

私たちがよく食べているどうもろこしは「スイートコーン」と呼ばれ、野菜の扱いになります。

ひげの数だけ粒がある！



## 作ってみよう ~7月の献立から~ こぎつね寿司

《材料 4人分》

- ・ごはん…2合
- A
  - ・砂糖…大さじ1と1/3
  - ・塩…小さじ1/3
  - ・酢…大さじ2弱
- ・油揚げ…2枚
- ・豚ひき肉…120g
- ・にんじん…中1/2本
- ・干しいたけ…3枚
- ・グリーンピース…25g
- ・サラダ油…適量
- B
  - ・酒…大さじ1/2
  - ・砂糖…大さじ1と1/3
  - ・しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・きざみのり…2g

《作り方》

- ① ご飯を炊きます。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、炊きあがったごはんに少しずつ加えて混ぜ、酢飯を作ります。
- ③ にんじんはせん切り、干しいたけは戻してせん切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにします。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉を炒めます。
- ⑤ 豚ひき肉に火が通ったら、にんじん、干しいたけを加え、炒めます。
- ⑥ B、油揚げ、グリーンピースを加えて煮ます。
- ⑦ 酢飯の上に⑥をのせ、きざみのりをふりかけます。

