

# 給食だより

がつごう  
7月号



7月に入り、夏の訪れを感じる季節となりました。まもなく梅雨が明け、いよいよ夏本番を迎えようとしています。日差しの強い日も増え、暑さで食欲が落ちたり、体調を崩しやすい時期になります。毎日の食事や生活リズムを整え、暑さに負けない体づくりをして夏を元気に過ごしましょう。



## 夏バテ予防のポイント



### 朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは一日の元気のもとです。朝ごはんを食べることで、頭や体のスイッチが入り、体温を上げておくことで、熱中症予防にもつながります。

### バランスよく食べよう



主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで健康な体をつくれます。一品だけで済まらずに色々な食品を組み合わせましょう。

### 夏野菜をたくさん食べよう



夏野菜は水分やカリウムが多く含まれており、熱くなった体を冷やしてくれます。ビタミンも豊富で体の調子を整えます。

### 冷たいものの取りすぎに注意しよう



冷たい飲み物や食べ物の取りすぎは、胃腸が冷えてしまい、食欲低下につながります。食べすぎには注意しましょう。

## 7月の献立

### 《材料》(4人分)

|              |      |
|--------------|------|
| 米            | 2合   |
| ターメリック       | 少々   |
| オリーブ油        | 小1   |
| 塩            | 小1/4 |
| 豚ひき肉         | 80g  |
| 塩こしょう        | 少々   |
| にんにく(みじん)    | 1かけ  |
| しょうが(みじん)    | 少々   |
| 炒め油          | 適量   |
| たまねぎ(千切り)    | 200g |
| にんじん(千切り)    | 40g  |
| ピーマン(千切り)    | 20g  |
| 赤ピーマン(千切り)   | 20g  |
| スイートバジル(みじん) | 少量   |
| 炒め油          | 適量   |
| 塩            | 小1/4 |
| カレー粉         | 小1/2 |
| 砂糖           | 小1   |
| オイスターソース     | 大1/2 |
| 濃口しょうゆ       | 小2   |

### 【3日(金) ガパオライス】



ガパオライスは、タイの代表的な料理で、バジルとひき肉、野菜を炒めた具をご飯にのせて食べる料理です。本場ではナンプラーで味付けされ、ほんのりパイシーなのが特徴で、目玉焼きを添えていることも多いです。給食では、食べやすいようにカレー粉を使ってアレンジしています。



### 《作り方》

- ターメリック、オリーブ油、塩を入れてご飯を炊く。
- 豚ひき肉は下味をつけておく。
- フライパンに油をひき、たまねぎの辛味がなくなるまで炒め、取り出しておく。
- ③と同じフライパンに再び油をひき、にんにく、しょうがで香りを出したら、豚ひき肉、にんじんの順にしっかり炒める。
- ③の玉ねぎを④に入れ、ピーマンも炒める。
- バジル、カレー粉、塩を入れ、最後に調味料を入れる。

### 【お知らせ】

1学期の給食は、小学校7月14日(火)、中学校7月16日(木)までです。  
2学期の給食は、小学校8月31日(月)、中学校8月27日(木)から始まります。