



給食だより 7月

暑さが本格的になり、いよいよ夏本番が近づいてきました。暑さで体がだるい、食欲がないといった時こそ、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！



夏を元気に過ごすには



2 朝ごはんを
食べよう



**朝ごはんを
しっかり食べよう！**



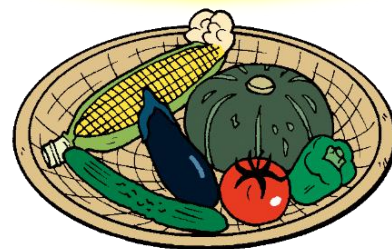
栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本です。朝ごはんを食べている間にぬけた水分と塩分もチャージできます。

**こまめな水分補給を
心がけよう！**



のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

夏野菜を食べよう！



夏が旬の野菜には、体の中にこもった熱を体外に逃がす働きがあります。

睡眠をしっかりとうろう！



しっかり寝て休み、1日の疲れをとしましょう。

水分補給は何を飲む？



普段は水やお茶などを飲みましょう。運動などでたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。



7月7日は **七夕**

11 和食文化を
伝えよう



七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜に天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。

この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。

給食では、七夕をみんなで楽しむためのメニューが出ます。お楽しみに♪

ちらし寿司、牛乳、星のコロッケ、
天の川汁（細いうどんと星形の麩が入っています）、七夕ゼリー



地元のおいしいを発見！！

加賀市の恵味 DAY

今月は… 味平かぼちゃ

加賀市産の味平かぼちゃは、加賀九谷野菜のひとつです。ホクホクした食感と甘みが高いのが特徴です。

かぼちゃには、体の調子を整える働きがあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEが含まれています。皮にも栄養が含まれているので、皮ごと食べることがおすすめです！



9 産地を
応援しよう



給食献立より

味平かぼちゃの夏野菜カレー



～材料（4人分）～

豚小間肉……………120g
料理酒……………小さじ1
しょうが……………4g
にんにく……………2g
サラダ油……………小さじ1
純カレー粉……………小さじ1/2
かぼちゃ……………160g
なす……………60g
揚げ油……………適量
玉ねぎ……………120g
トマト……………60g
コンソメスープのもと……………小さじ1/3
ウスターソース……………小さじ1
カレールウ……………80g
塩コショウ……………少々

～作り方～

- ① しょうがとにんにくはみじん切りにする。かぼちゃは2センチ角に切る。なすはひと口大の乱切りにして水につけておく。玉ねぎはくし形に切る。トマトは皮を湯むきして、ざく切りにする。
- ② かぼちゃと水気をきったなすを油で素揚げする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを炒め、料理酒で下味をつけた肉、カレー粉、塩コショウを加えてさらに炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、玉ねぎを加えてさらに炒める。玉ねぎがしんなりしたら水とトマトを加えて煮る。
- ⑤ 沸騰したらアクを取り除き、コンソメスープのもとを加えて煮込む。
- ⑥ 煮えたらウスターソースを入れ、火を止めてカレールウを加える。カレールウが溶けたら、再び火をつけてとろみがでるまで混ぜながら煮込む。
- ⑦ ②のかぼちゃとなすを加え、よく混ぜてできあがり。