

給食だより 7月



今月の給食に出る三原産の食べ物

米・鶏肉・たこ・キャベツ
たまねぎ・じゃがいも

三原市食育キャラクター「そだっち」

夏休みまであと1か月となりました。暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？夏休み中は、生活リズムや食事のバランスが崩れやすくなります。一度生活リズムが崩れてしまうと、元に戻すのは大変です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、充実した夏休みを過ごしましょう。

★夏休みを元気に過ごすためのポイント★

① 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、1日を元気に過ごすためのパワーが出ます。「主食」「主菜」「副菜」のそろった朝ごはんを心がけましょう。野菜の量は1食あたり、両手1杯分が望ましいといわれています。

1日の
スタートダッシュは
朝ごはんから！！



② こまめに水分補給をしよう

汗をかくと体内の水分が失われるため、こまめに水分補給をする必要があります。ジュースや炭酸飲料での水分補給は、砂糖のとり過ぎにつながるため、水やお茶を選択しましょう。

適切な水分補給で
夏バテ予防！！



③ 間食のとり方を考えよう

時間と量を決めずに、おやつをだらだらと食べ続けていませんか？3食の食事がしっかり食べられるようにおやつの時間を考え、お皿に取り分けるなどして決まった分だけ食べることを心がけましょう。



④ 積極的にお手伝いをしよう

野菜の皮をむく・ごはんをつぐ・味噌汁を作るなど、自分に合ったお手伝いを見つけて挑戦してみましょう。夏休みの間に、できるお手伝いが増えるといいですね。



～給食献立の紹介～

☆夏野菜のミネストローネ☆

【材料(4人分)】

豚肉薄切り……………40g
じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/2個
にんじん……………1/4本
なす……………1/2本
コーン……………40g
カットトマト……………40g
おろしにんにく……………適量
だし用かつお節……………4g
だし昆布……………2g
水……………450ml
★赤ワイン……………小さじ1
★ケチャップ……………大さじ1
★薄口しょうゆ……………小さじ1
★塩……………ひとつまみ
★こしょう……………適量

夏野菜のうまみたっぷりのスープで
夏バテ防止！

【作り方】

- ① だしをとる。
- ② 豚肉は1口大、玉ねぎは薄切り、じゃがいも、なす、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油(分量外)とおろしにんにくを熱し、豚肉を炒める。
- ④ 色が変わってきたらその他の食材を入れ、色が透き通るくらいまでさらに炒める。
- ⑤ だしを入れ、★の調味料を加え煮たら完成！

HPで「三原市学校給食課」と検索すると、献立表や日々の給食の写真をご覧いただけます。