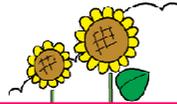


# 7月給食だより

三原市北部共同調理場

暑い夏の到来です。もうすぐ夏休みになります。夏休みが始まると、生活リズムが乱れがちになるので注意しましょう。また、暑い日が続くと、夏バテや熱中症の危険もあります。休み中も栄養バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけましょう。

## 夏バテを防ぐ！ 食事のポイント



### 1. 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### 2. ビタミンB群・Cを多くとる

夏バテ呼ぼうに効果的なビタミンB群（豚肉やレバーなど）やビタミンC（野菜・果物など）が多く含まれる食べ物を食べましょう。



### 3. 冷たくて甘いものをとりすぎない

胃に負担がかかり、疲れやすくなる原因にもなるので、アイスや冷たいジュースなどのとりすぎには注意しましょう。



## 水分補給は何を飲む？

スポーツドリンクには塩分や糖分が多く含まれています。汗をたくさんかく時や、外で長時間、作業をするときにはスポーツドリンクも必要ですが、普段は水やお茶で水分をとるようにしましょう。



ジュースなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれているので、あらかじめ飲む量を決めてコップに注ぐことを心がけ、飲み過ぎには注意しましょう。

## 給食レシピ紹介

### ～ 鶏ちゃん焼き ～



【材料】（4人分）

鶏肉（一口大）	1枚
キャベツ（千切り）	140g
ピーマン（薄切り）	2個
にんじん（短冊）	1/3本
コーン	20g
油	少々
にんにく	小さじ1/2
トウバンジャン	0.5g
★赤みそ	大さじ1
★みりん	小さじ1
★酒	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ★の調味料を合わせておく。
- 鍋に油を入れて、にんにくとトウバンジャンを炒めて香りを出す。
- 鶏肉とにんじんを炒め、火が通ったらキャベツ・ピーマン・コーンを加えて炒める。
- 野菜に火が通ったら①で調味する。

### 《どんな料理？》

鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものが「鶏ちゃん」と呼ばれています。誕生したのは今から70年前頃、ジンギスカンをまねて作られました。味噌味、醤油味、塩味など、地域や家庭、お店によって、味付けや作り方も様々です。

### 《岐阜県の特徴は？》

岐阜県は白川郷など日本の古き良き伝統の町並みを感じられる場所が多いです。

五平餅や栗きんとんなどが有名です。



【クイズ】  
岐阜県は、①～③のうち、どこでしょう？  
(クイズの答えは右下)

クイズの答え ③