



# きゅうしょくだより



7月 給食目標 夏を元気にすごそう

## 夏を元気にすごすには

### 生活リズムを整える

- ・早寝・早起きをし、日中は体を動かす。
- ・朝・昼・夕の3食を規則正しくとる。



朝決まった時間に起きて朝日を浴び、朝ごはんを食べて、一日をスタートさせましょう。体を動かすことで、ほどよい疲労感となり、夜よく眠ることができます。



### 健康のために食事を考える

- ・主食・主菜・副菜をそろえる。
- ・冷たい物のとり過ぎに気をつける。
- ・こまめな水分補給を心がける。



夏野菜などの、旬の食材を取り入れ、栄養・水分ともにとれるようにしましょう。

なつ えい よう そ おお ぶく た もの

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

<b>ビタミンB1</b>	<b>ビタミンC</b>
ふたにく げんまい はいがまい だいま 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	やさい くだもの るい 野菜、果物、いも類など

## 今月の献立から

### ブックメニュー 7月5日(水) 海のしあわせライス

ブックメニューの2回目です。今回は「パンダのポンポン 青空バーベキュー」の「海のしあわせライス」のお話です。ペンギンのペーターが遠い外国からやってきました。コックさんのパンダのポンポンは、ペーターが気になった“黄色くて、どろりとしたもの”を作っておもてなししました。ペーターは、海のしあわせライスを気に入ってくれるでしょうか。

### 和食給食



7月も数回一汁二菜の献立の日があります。和食の食材として、乾物は欠かせません。食材を乾燥させ、保存性を高めた日本の伝統食材です。

乾物には、干し椎茸、昆布、ひじき、のり、切り干し大根、かつお節、煮干し、桜海老、高野豆腐などがあります。乾燥させることで、保存がきき、味やうまみが濃縮され、栄養価も高くなります。数カ月以上にわたって保管することができるので、非常時の食料にもなります。

### 切り干し入り卵焼き

(材料4人分)

具に乾物を使った卵焼きです

- 卵 4個 鶏ひき肉 30g 干し椎茸 1枚
- にんじん 30g 切り干し大根 20g
- サラダ油 2g さとう 6g しょうゆ 8g 塩 0.5g
- 酒 4g だし 60g さやいんげん 1本

- ①切り干し大根・干し椎茸は水でもどす。切り干し大根は軽く絞り1cmに切る。干し椎茸、にんじんはみじん切りにする。
- ②ひき肉を炒め、椎茸、にんじん、切干し大根を加え、だしと調味料を加え炒め煮する。汁気を残し、そのまま冷ます。
- ③さやいんげんは薄切りにしてゆでる。
- ④卵に②の具(汁ごと)、さやいんげんを加えまぜる。
- ⑤フライパンをあたため、油(分量外)をしき焼く。