

7月給食だより

令和6年6月28日
高岡市立国吉義務教育学校

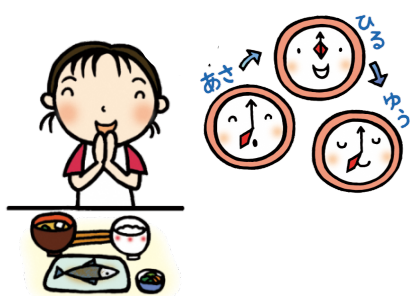
夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする「夏ばて」の症状が出やすくなります。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、夜ふかしをせずに体を休めるようにして、健康に気を付けて過ごしましょう。



夏ばてを予防しよう

暑い夏を元気に過ごすために、次の3つに注意して、規則正しい食生活を心がけましょう！

その① 3食きちんと食べよう



毎日できるだけ時間を決めて、1日3食きちんと食べましょう。規則正しい食事の時間が、よい生活リズムをつくれます。

暑くなると、冷たいめん類等、あっさりとしたものを食べたくなりますが、めんだけの食事になると、たんぱく質、ビタミン、無機質が不足します。肉や魚、野菜等も組み合わせて食べましょう。

その② 冷たい飲み物・食べ物をとりすぎないようにしよう



暑さを理由に冷たいアイスや氷、ジュースばかりとっていると、おなかが冷えて、胃腸の働きが悪くなり、食欲が出なくなります。

また、糖分のとりすぎにもつながるので、注意しましょう。

その③ 内容・量・時間を考えておやつを食べよう



おやつをたくさん食べたり、時間を考えずにだらだら食べたりすると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になります。おやつは食事を補う内容で、量を取りすぎないように気を付けましょう。また、食事に影響しないように、おやつは食事の直前や寝る前にとらないようにしましょう。

給食レシピ紹介 「高岡野菜のスタミナ豚丼」(7月19日の献立より)

【材料4人分】

豚肉	100 g	白いりごま	小さじ3	
玉ねぎ	1/2 個	A	しょうゆ	大さじ2/3
しいたけ	2 個		砂糖	小さじ2/3
小松菜	1 株		塩	ひとつまみ
にんじん	1/5 本		豆板醤	少々
ゆでたけのこ	35 g	オイスターソース	小さじ1/3	
にんにく	1 片	片栗粉	小さじ1	
生姜	1 片			
サラダ油	小さじ1	ごはん	丼4杯分	

【作り方】

- ①豚肉と小松菜は3cm幅、玉ねぎはうす切り、しいたけは細切り、にんじんとゆでたけのこはいちょう切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした生姜とにんにくをいためて香りが出たら、豚肉を入れ、火が通ったら①の野菜を加えて炒める。
- ③白いりごまを加え、Aの調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④丼にごはんを盛り付け、その上に③をのせる。