



給食だより

令和5年7月1日
常陸太田市学校給食センター

暑い夏がやってきました。夏バテをしないために、バランスのよい食事と、こまめに水分をとることが大切です。しっかり食べて、楽しい夏休みを迎えましょう。



★夏バテを防ぐためのポイント

朝食をしっかり食べましょう

朝食は1日の活動のはじまりです。元気に体を動かすために、バランスのよい朝食を心がけることが大切です。



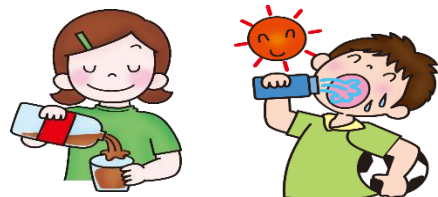
生活リズムを整えて早寝・早起きをしましょう

早寝・早起きを心がけると、朝食もおいしく食べることができます。



こまめに水分をとりましょう

熱中症を防ぐためには、のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。



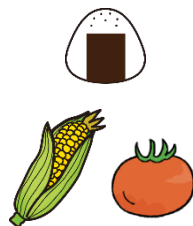
冷たいものをとりすぎないようにしましょう

冷たいものをとりすぎると、胃の働きが悪くなり、夏バテが起きやすくなります。



※ 暑さに負けない食事とは？ ポイントをおさえましょう！

- たんぱく質をしっかり取る。(さっぱりしたとり肉のささみや卵など上手に取り入れるとよい)
 - 暑さで食欲がない時に、冷たい料理に「とり肉のささみ」などを多めに添える。
 - 煮卵などを常備しておき、間食に利用する。
- エネルギー源となる「ごはん」をしっかり食べる。
 - 食欲のない時には、味付けのごはんを「おにぎり」にする。
 - 冷たいお茶漬けに具をのせても良い。
- 間食には、夏野菜や果物を取り入れる。
 - 水分の多い夏野菜などを上手に取り入れる。(すいか・とうもろこし・トマト など)
 - 糖分のとりすぎは、体が疲れやすくなるので、適度にとりましょう。



おやつ(間食)の食べ方について考えよう！

いよいよ今月から長い夏休みが始まります。自分の体のことも考えて、おやつのとりにかたについて考えてみましょう。

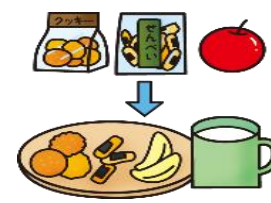
●時間を決めて食べましょう。

次の食事に影響のないように気をつけよう！



●量を決めて食べましょう。

お皿に取り分けて工夫しよう！



●食べる内容に気を付けましょう。

季節の果物やヨーグルトなどおすすめです。



●水分も上手にとりいれましょう。

のどが渇く前に、「ちょちょこ」「ちびちび」で飲みましょう。



茨城をたべよう



茨城を食べよう！給食おすすめレシピ

今月は なす を使った料理

今月は、「常陸太田市産」のなすを使用した夏野菜カレーです。
煮ても焼いても揚げてもおいしく食べられる、代表的な夏野菜のひとつです。



夏野菜カレー

<材料(4人分)>

- とりむね小間肉 200g
- なす 200g
- かぼちゃ 150g
- じゃがいも 300g
- 人参 150g
- 玉ねぎ 150g
- 枝豆 40g
- トマト缶 300g
- にんにく、生姜 1かけ
- 中濃ソース 20g
- カレールウ 150g
- サラダ油 適量

<作り方>

- なす、かぼちゃ、じゃがいも、人参は一口大、玉ねぎはくし形切り、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- なすは、水にさらし、アクをぬく。
- 油で、生姜・にんにくを炒め、とり肉、人参、かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、トマト缶を炒める。
- 水を入れて野菜を煮る。
- 野菜が煮えたら、枝豆、なすを入れさらに煮る。
- カレールウ、中濃ソースを入れて、味を整える。

<ポイント>

- ★なすやかぼちゃをさっと素揚げして、添えても色がきれいに仕上がります。
- ★トマト缶は早めに入れて煮ることで、酸味がとれます。
- ★ブルーンを刻んだり、チャツネを入れてもコクがでます。

