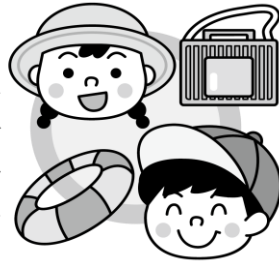


給食だより

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

ご家庭でつくってみませんか? *

給食レシピ

鶏肉の味一ねぎソース

【材料】(5人分)

- ・鶏肉……………300g
- ・塩こしょう……………少々
- ・でんぷん……………適量
- ・米粉……………適量
- ・揚げ油……………適量
- ・おろししょうが……………小さじ1/2
- ・おろしにんにく……………小さじ1/2
- ・ごま油……………小さじ1/4
- ・味一ねぎ(小ねぎ)……………30g
- ・濃口醤油……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1と1/2
- ・酢……………大さじ1

【作り方】

- ① 味一ねぎは2cm程度に切っておく
- ② 鶏肉を2cm角程度に切る
- ③ 切った鶏肉に塩こしょうで下味をつける
- ④ 下味をつけた鶏肉にでんぷん、米粉をまぶし、180℃の油で揚げる
- ⑤ ★の調味料を鍋に入れ、ひと煮たちさせる

味もピカイチ、香りもピカイチな味一ねぎを味わってくださいね。

