

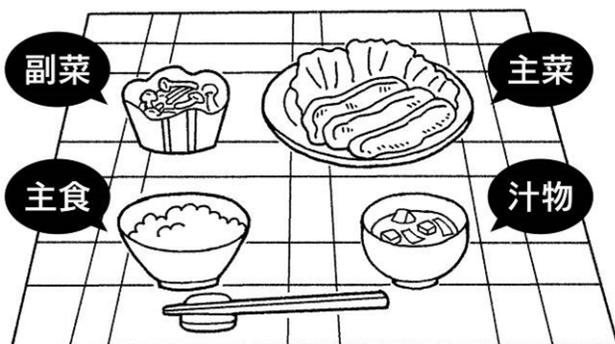
日差しが強く、気温や湿度も高くなり過ごしにくい日が続いています。
この時期には熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、食事や水分をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、自然と栄養バランスがととのいます。

また、献立に悩んだときは給食の献立表の活用をおすすめします。給食では、旬の食材を使用したり、和洋中いろいろな調理方法や味付けで調理したり、工夫した献立を作成しています。作りたい料理や使いたい食材がある日の参考にしてみてください。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

成長期はしっかり食べて 体をつくる時期

体をつくったり動かしたりするためには食べる必要があります。それだけでなく、特に成長期は骨や筋肉をはじめ、体がつくられる大切な時期なので、必要なエネルギーや栄養素などをきちんと食事からとる必要があります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動で体を鍛え、十分な睡眠をとることが、将来にわたって健康な体をつくることにつながります。

生活習慣は子どものころに基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。将来健康に過ごすために、今のうちからできることを続けていきましょう。



毎日たべよう！



緑黄色野菜とは「色の濃い野菜」です。ビタミン類・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。かぼちゃやにんじん、ほうれん草など、加熱してたくさん食べることができるものや、手軽にそのまま食べることのできるトマトなどを上手に組み合わせ、毎日の食事に取り入れましょう。

★夏野菜のカレー★

夏野菜をたくさん使った栄養満点のカレーです。本に出てくる食材や料理が給食に登場する「図書給食」第1弾です。

【材料】 (4人分)

豚小間肉	80g	
かぼちゃ	中 1/4 個	
にんじん	1/2 本	
たまねぎ	大 1 個	
なす	中 1/3 本	
さやいんげん	4 本	
トマト	中 1/2 個	} A
ズッキーニ	中 1/4 本	
小麦粉	大さじ3と1/2	} B
バター	30g	
油	大さじ3	
カレー粉	大さじ1	
牛乳	100cc	
トマトピューレ	大さじ1	
ウスターソース	大さじ1	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
スープ	600cc	
炒め油	少々	

【作り方】

- ① かぼちゃ、玉ねぎは、角切り、なす、ズッキーニは半月切り、にんじんは、いちょう切りに切る。トマトは角切りにする。さやいんげんは1～1.5cmに切り、ゆでる。
- ② Aを火にかけ、焦げないように気をつけながらルーを作っていく。
- ③ 鍋に油をひき、豚小間肉を炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじんを順に炒める。
- ④ なす、かぼちゃ、ズッキーニ、スープを加え、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ Bを加え、ルーも加えて、よく混ぜる。
*給食では牛乳のかわりに脱脂粉乳を使っています。
- ⑥ 最後にさやいんげんを入れて仕上げる。

夏野菜を揚げて加えてもおいしくなります。

『第36回大和市学校給食展』をWeb開催します！

給食のより一層の充実と市民の健康意識の向上を目的として、毎年夏に「文化創造拠点シリウス」等で開催されていた「大和市学校給食展」ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、大和市のホームページの一部を活用した Web 開催とします。クイズやアンケートに取り組んでいただいた方には、景品を用意しておりますので、是非ご覧ください。

- ◆テーマ：給食から考えるSDGs～体と地球が喜ぶ食事～
- ◆掲載期間：7月21日～8月25日
- ◆景品お渡し期間：8月12日～8月25日（市役所本庁舎2階保健給食課窓口 土日を除く9：00～17：00）

7月の学校給食からのメッセージは「そうだ、しっかりたべよう」です。



学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定についてはこちらをクリック⇒

