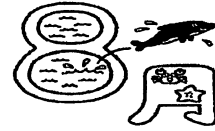


# 給食だより



なかなか梅雨明けせず、安定しない気候が続いていますが、体調を崩していませんか。いつもなら夏休みに入り、それぞれが宿題や部活動に励んでいる時期ですが、今年の夏休みは12日間と短い期間になってしまいました。休みに入ったと思ったら、あっという間に2学期が始まります。不規則な生活にならないように気を付けましょう。

また、夏は体力の消耗が激しく、食欲も落ちやすい季節でもあります。バランスのよい食事と休養、睡眠を心掛け、夏を元気に過ごしましょう。

## ☆夏の食生活について☆



### • 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは1日の活動源です。朝ごはんを食べないと脳が十分に働きにくくなったり、体温が上がらなかつたりして疲れやすくなったりします。暑くて食欲がないかもしれませんが、しっかりと食べて夏を乗り切りましょう。

### • 夏野菜や旬の食べものを食べましょう

夏野菜は太陽をたくさん浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富です。暑くなると汗とともにビタミンやミネラルも失われやすいため、夏野菜を食べて補うことができます。

また旬の食べものは栄養価が高く、一番おいしく食べることができます。トマトなど水分の多い食べものは水分補給にも役立ちますね。このように夏野菜はこの時期に不足しがちな栄養を自然に補うことができます。

### • 水分補給をしっかりとしましょう

『のどが渴いた』と思った時には、すでに体の中の水分は不足しています。こまめな水分補給を心掛けましょう。

しかし、水分をとればなんでもいいわけではありません。糖分の多い飲み物は肥満やむし歯の原因になるだけでなく、余計にのどが渴いたり、体内の水分補給を逆に妨げてしまいます。必要以上に飲まないように気を付けましょう。

また、冷たいものの飲みすぎ（一度にたくさん飲む）も、おなかが冷えたり、食欲がなくなったりするので注意しましょう。

#### ※ペットボトルに注意を！！

ペットボトルは直接口をつけて飲むため、雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。飲み残した場合は冷蔵庫に保管し、早めに飲み切りましょう。また、コップなどにつぎ分けて飲むなど工夫しましょう。

# 令和2年 8月の予定献立表

塩竈市立第二中学校

日	曜	献立名	使用する主な食品			熱量 Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分g
			黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品				
			熱や力のもとになる食品	血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品				
3	月	ツイストパン 肉団子 豆腐とかにかまのスープ ブルーベリーゼリー	パン こま油 でん粉ゼリー	牛乳 肉団子 豆腐 かに風味かまぼこ	椎茸 人参 白菜 えのき 長ねぎ	771	29	26	3
4	火	背割りソフトパン チリコンカン ソーセージと野菜のスープ	パン 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ウィンナー	人参 玉ねぎ きゃべつ プロッコリー しめじ	798	32	28	3
5	水	米粉玄米ハニーパン 鶏肉とかシューナッツのオイスター炒め エビ団子のスープ	パン カシューナッツ 油 上白糖 オイスターソース でん粉 春雨 こま油	牛乳 鶏肉 エビ団子	人参 ピーマン 椎茸 だけのこ にんにく 白菜 長ねぎ	793	34	31	3
6	木	ミルクパン ポークビーンズ フルーツ白玉	パン じゃがいも 油 上白糖 白玉団子	牛乳 大豆 豚肉	人参 玉ねぎ にんにく パセリ リンゴ ミカン パインアップル	911	32	33	3
7	金	お弁当の日 (終業式)							
20	木	お弁当の日 (始業式)							
21	金	ソフトパン ロングフランク ミネストローネ フローズン ヨーグルト	パン じゃがいも 上白糖	牛乳 ロングフランク ベーコン 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 プロッコリー	765	30	33	4
24	月	米粉フォカッチャ ポークカレー フルーツポンチ	パン ミルメーク 油 じゃがいも 苺ゼリー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ にんにく リンゴ、ミカン パインアップル	787	29	25	4
25	火	チョコチップパン ツナ入りオムレツ 肉団子と春雨のスープ アセロラゼリー	パン 春雨 ゼリー	牛乳 ツナ入りオムレツ 肉団子	もやし たけのこ 長ねぎ ほうれん草 人参 椎茸	819	27	30	3
26	水	ソフトパン ポークケチャップ コンソメスープ	パン 油	牛乳 豚肉 ベーコン	ピーマン 玉ねぎ しめじ 白菜 プロッコリー 人参 マッシュルーム	800	34	38	4
27	木	豆乳食パン 蜂蜜&マーガリン ジャーマンポテト 中華卵スープ	パン 蜂蜜&マーガリン じゃがいも 油 こま油 でん粉	牛乳 チーズ ベーコン 豆腐 卵	玉ねぎ パセリ ほうれん草 人参 長ねぎ	828	29	35	3
28	金	クロワッサン ペンネナポリタン ポトフ 原宿ドック(チョコバナナ)	パン マカロニ 油 じゃがいも	牛乳 ハム ベーコン	玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 人参 きゃべつ パセリ	772	23	39	3
31	月	バターロール ハーブチキン ラタトゥイユ風スープ 冷凍リンゴ	パン オリーブ油 上白糖	牛乳 ハーブチキン ベーコン	玉ねぎ スッキーニ なす パプリカ にんにく リンゴ	825	30	36	4

\*牛乳は毎日あります。 \*都合により献立を変更する場合があります。

## 暑さを乗り切る！！

## 夏バテ予防レシピ紹介



暑い日の食事は、さっぱりとした種類等で済ませることが多くなりがちですが、そればかりでは栄養が偏ってしまいます。夏バテを予防するためには、肉や魚、季節の野菜を食べて、たんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかり摂るように心掛けましょう。特に、太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜には、ビタミンが豊富に含まれています。毎日、積極的に食べるようにしましょう。

塩竈市学校給食栄養士会

### ☆夏野菜たっぷりキーマカレー☆

材料(4人分)

- ・カレールウ 1/2箱
- ・牛豚ひき肉 250g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・トマト 中1個
- ・なす 2本
- ・ピーマン 2個
- ・パプリカ 1/2個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 200ml
- ・ごはん 4人分

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマト、なす、ピーマン、パプリカは1.5~2cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすき通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。
- ③ ①のトマトの半量、なす、ピーマン、パプリカを加えてさっと炒めたら、水を加え、沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約5分煮こむ。
- ④ いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮こむ。
- ⑤ 最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせたら、出来上がり！

※ズッキーニやオクラ、コーンなど、いろいろな夏野菜が合いますよ！