

給食だより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。

夏は暑さで疲れやすく、食欲がなくなってしまうこともあります。規則正しい生活と適度な運動、そして1日3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、健康に気を付けて生活しましょう。

また、感染症や食中毒予防のためにも、引き続きしっかりと手洗いを行っていきましょう。

今月の給食目標

夏の栄養と食生活について考えましょう

夏を元気に過ごす食生活 3つのポイント

<食欲をそそる工夫>

酸味を使ってさっぱり料理

レモン汁の利用：てんぷらの天つゆ、冷たいスープ、おひたし など

酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえ など

冷たくして

スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を取り入れる。

香りでアクセントをつける

香りの野菜を加えて味にポイントをつける。(生姜、みょうが、しそ など)

<魚・肉・大豆製品のどれかは毎日食べる>

夏バテしないためには、良質なたんぱく質をしっかりと補うことです。

魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。











なお、魚と肉は半々くらいの割合が理想的です。

<夏野菜を毎食たっぷり>











トマト，ピーマン，いんげん，オクラなど旬の野菜を食べましょう。なお，カロテンの吸収をよくして，たくさんの量を食べるには，油を使用しているドレッシングでサラダにしたり，炒めたりするとよいです。



今月は，塩竈の「ふるさと給食」『たらのイタリアン』をご紹介します。

材料（4人分）
 たら（切り身）50g 4切れ，食塩 少々，こしょう 少々，
 片栗粉 大さじ1，小麦粉 小さじ1/2，揚げ油 適量
 ★トマトソースの調味料★
 ダイストマト 120g，おろしにんにく 少々，油 少々，
 こしょう 少々，トマトケチャップ 大さじ1，砂糖 少々，
 中濃ソース 小さじ1/2，パセリ 少々

作り方は動画を見てね！



※「QRコード」は，（株）デンソーウェーブの登録商標です。