# 7月 給食だより

令和６年度７月
里学校給食センター

暑い夏はついついさっぱりとした「そうめん」「お茶漬け」など、炭水化物に偏った食事になりがちです。意識して肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質源となるおかず（主菜）や、野菜料理（副菜）も毎食欠かさず食べるように心がけましょう。

## 夏バテを防ぐ４つのお皿

副菜　主菜　主食　副菜（汁物

・主食…ごはん・パン・めん類など

・主食…肉・魚・卵・豆・豆製品などのおかず中心となる料理

・副菜…野菜・きのこ・海そう類などを中心とするおかずと汁物（野菜たっぷりのみそ汁・スープなどがよいですね）

☆その他…１日に１回は牛乳・ヨーグルトなどの乳製品や果物をとるようにすると完璧です!!

### ◎ 夏バテを防ぐために…

・しっかり食べよう！→ごはんとふりかけ、パンとのみものだけではきちんと食べたとは言えません。

・のどがかわいたら麦茶か牛乳を飲もう！→清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。

・色の濃い野菜を食べよう！→不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。旬の夏野菜には栄養たっぷりです。

・卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとろう！

※ 育ちざかりの子どもたちは、１回１回の食事が「からだづくり」につながっています。

## ご家庭でつくってみませんか？ 給食レシピ紹介

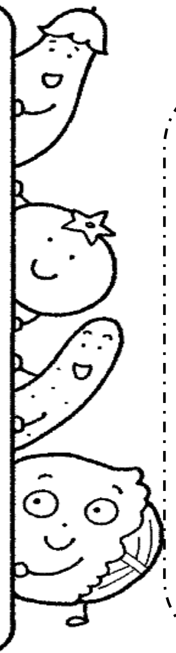
### 鶏肉とゴーヤの梅風味揚げ

【材料　（小学生４人分）】

| 材料 | 分量 | |
|---|---|---|
| 鶏もも肉(むね肉でもよい) | 140ｇ | A |
| 濃口醤油 | 4ｇ | A |
| 料理酒 | 4ｇ | A |
| おろししょうが | 2ｇ | A |
| ゴーヤ | 100ｇ | |
| 片栗粉 | 適量 | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| 梅干し | 4g | |
| いりごま | 2g | |
| 砂糖 | 2g | B |
| はちみつ | 9.6g | B |
| みりん | 6g | B |
| 酢 | 2g | B |
| 濃口醤油 | 12g | B |

【作り方】

① ゴーヤは適当な厚さにスライスしておく。
② 鶏肉は一口大に切って A の調味料で下味をつけておく。
③ 梅干しは種をとって刻んでおく。B のたれを火にかける。砂糖が溶ける程度でよい。
④ ゴーヤと鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げていく。
⑤ B のたれに梅干し、ごまをいれて混ぜる。
⑥ ⑤のたれに④で揚げたゴーヤと鶏肉を入れ混ぜて出来上がり。



### 本格的な暑さの前に 暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を慣らしていきましょう。