

2022



川場村学校給食センター
TEL: 52-2529

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。急な暑さに体力も消耗しやすく、「疲れやすい」「食欲がない」などの症状が出やすくなります。このような時こそ、しっかり休養するとともに栄養バランスのとれた食事を3食きちんととることが大切です。

7月の目標.....

夏の食生活について知ろう



夏の食事のポイント

毎日3食の食事は必ず食べましょう！

夏は暑さによる疲れから胃や腸のはたらきが悪くなり、食欲がなくなりがちです。また、のどごしの良いそうめんやうどんなどで簡単に済ませてしまい、慢性的な栄養不足になりがちです。朝・昼・夕の食事は主食・主菜・副菜をそろえることを心がけ、しっかり食べましょう！



冷たいものの食べすぎや飲みすぎに気をつけましょう！

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸のはたらきを悪くします。それによって、食欲がなくなるという悪循環になりがちです。また、おなかや体が冷えることによって、疲れやすくなったり、だるくなったりします。



食欲が増す工夫をしましょう！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



「おいしそう」と思う見た目も大切です。

赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

なつやさい た 夏野菜を食べよう!

夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらの栄養素は、免疫力を高めるためにとても大切です。

健康でいるために、1日350g以上の野菜を食べるようにしましょう。



ゴーヤチャンプルー

～7月の給食から～



【ざいりょう】

ゴーヤ……………250g(1本)
生揚げ……………300g
豚肉……………350g
おろししょうが…適宜
たまねぎ……………130g(小1ケ)
たけのこ水煮…90g
キャベツ……………250g(4枚)
サラダ油……………大さじ1
カレー粉……………小さじ1/2
めんつゆ……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1と1/2
オイスターソース…大さじ1
たまご……………2個

*調味料は好みで加減して下さい

【つくりかた】

- ①〈ゴーヤの苦みとり〉
 - ・ゴーヤは縦半分に切り、タネとワタを除いて3mm幅に切ります。
 - ・ボウルにゴーヤを入れ、分量外のさとう小さじ2、塩小さじ1/2を加えて混ぜ、15分ほど置いておきます。
 - ・ザルにあけ、ゴーヤから出た水分をきります。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒めます。
- ③たまねぎがしんなりしてきたら豚肉、おろししょうがを加えて炒めます。
- ④豚肉に火が通ったら、たけのこ、キャベツ、カレー粉、めんつゆを加えて炒めます。
- ⑤キャベツがしんなりしてきたら、生揚げ、ゴーヤ、しょうゆ、オイスターソースを加えて炒めます。
- ⑥ゴーヤに火が通り、透明感が出てきたら、割りほぐした卵を全体に流し入れ、固まりはじめたら さっくりと混ぜます。

ゴーヤは、夏の野菜です。ゴーヤチャンプルーは沖縄の夏のスタミナ料理です。ゴーヤにはビタミンCやミネラルが多く含まれていて、夏バテ予防や食欲を増すはたらきがあります。是非、作ってみてください。



【給食徴収担当者からのお願い】

- 7月27日(水)、8月29日(月)は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。
- 給食費の徴収は、口座振替以外に児童手当からの徴収があります。残高を確認することなく給食費を納付することができます。保護者のみなさんにお勧めします。

申し込み、お問い合わせは、教育委員会事務局給食費徴収担当まで。電話 52-3458