



こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和3年(2021年)7月号

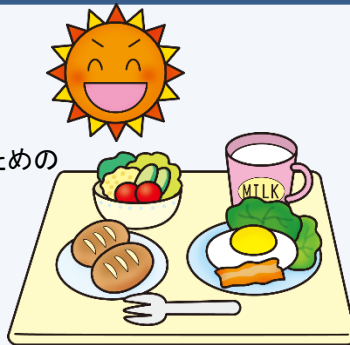
日ごとに蒸し暑さが増し、本格的な夏の訪れが感じられるようになりました。マスク生活をしていると、水分補給がしづらくなりますが、こまめな水分補給を心がけて熱中症にならないよう気をつけましょう。

もうすぐ夏休みです。長い休みになると、夜更かしや朝寝坊をしがちになって、朝ごはんが食べられなくなるなど、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、規則正しい食生活をおくって暑さに負けない体をつくりましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

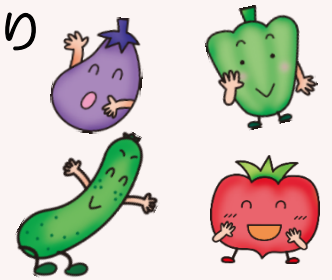
朝ごはんは必ず食べましょう。

- 一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 食事から、塩分や水分を補給できるので、熱中症になりにくくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで、塩分やミネラルと一緒にとるようにしましょう。



冷たいものはほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ちて夏ばての原因にもなります。
- 冷たいものばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れて胃腸をいたわりましょう。



鉄人ドライカレー

材料 (5人分)	g)
★ 牛肉ミンチ	200
★ 乾燥ひじき	1
★ 大豆水煮	10
★ ほうれん草	1/2 束
★ たまねぎ	100
★ にんじん	25
★ コンソメ	1 個
★ トマトケチャップ	35
★ ウスターソース	10
★ しょうゆ	5
★ おろしにんにく	適量
★ カレー粉	適量
★ カレールウ	2.5
★ サラダ油	適量

作り方

- ① ほうれん草はさっとゆでる。ひじきは水で軽く戻しておく。
- ② 全ての食材を粗くみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて牛肉ミンチを炒める。きれいなそぼろになったら、にんにくとカレー粉を入れて香りを出す。たまねぎ、にんじん、大豆、ひじきの順に炒め合わせ、調味する。
- ④ 水気がなくなるまで炒め合わせたら、ほうれん草を入れてさらに炒め合わせ仕上げ。



米子市は、トリアスロン発祥の地です。学校給食では、トリアスリート(鉄人)のように夏の暑さの中の、過酷なレースにも負けないような強い体をつくってもらおうと、鉄分やビタミンを強化した鉄人ドライカレーを提供しています。夏休みの昼食にもおすすめです。



セタには、笹竹を立て、短冊に願いごとを書いて飾りつけたり、夜空に浮かぶ天の川や、織姫のつむぐ糸に見立てて「そうめん」を食べたりする風習があります。給食でも星がたくさん入ったセタ給食を実施します。

★ごはん ★牛乳

★お星さまハンバーグ
(照焼ソース味の星形ハンバーグです。)

★星空サラダ

(細切りの寒天と大根で天の川を、わかめで夜空をイメージし星型のチーズを散らしています。)

★星の米粉マカロニスープ

(星形の米粉マカロニとオクラが入っています。)

★セタゼリー

(夜空をイメージしたブルーベリーゼリーの上に、星を散らばめたゼリーです。)

～お楽しみに!!～

ホットライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

