





令和元年(2019年)7・8月号

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。今年の夏も厳しい暑さが予想されます。夏バテや熱中症を防ぐには、 食生活が重要です。冷たいもののとり過ぎには気を付けて、栄養バランスの良い食事とこまめな水分補給を心 がけ、元気いっぱいの楽しい夏を過ごしましょう。

暑い夏を元気に過る - 「夏バテしない」ポイン

ℴℴℴℼ*℄*ℴ℄ℋℴℴℴℴℼ



野菜を食べよう



太陽をたっぷり浴びて育った夏野 菜は、ビタミンやミネラルが豊富。特 に色の濃い緑黄色野菜をたくさん食 べましょう。

ランスよく食べよう



1日3食、主食・主菜・副菜がそろっ た食事を心がけましょう。

つぶん(鉄分) 不足に注意しよう



鉄分は、健康な血をつくり、貧血 を予防します。

ょくよく(食欲)を 増す工夫を

食欲を増すために、香味野菜や酸味を 加えて、味のアクセントにしましょう。

っとう(納豆)、豚肉、 うなぎで疲労回復



体力の回復を助けるビタミンB群 を豊富に含みます。

ちょう(胃腸)に 優しい食事のとり方を





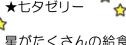
アイスクリーム

冷たいもののとり過ぎは、胃腸が冷 えて弱り、食欲不振の原因になります。

ƯỚ÷∥♥૦૦°៣ƯỚ÷∥♥૦૦°៣୯☆≠∥♥૦०°៣୯☆±∥♥૦०°₩८☆±∥♥००°™८☆±∥♥००°™

学校給食では7月5日に **七夕献立**を計画していま す。

- ★コッペパン
- ★牛乳
- ★星の米粉マカロニ
 - スープ
- ★お星さまハンバーグ
- ★星空サラダ
- ★七夕ゼリー



星がたくさんの給食に なる予定です。 お楽しみに! 🏠 🗘

※給食では、おからの代わりに蒸した 大豆をすり潰したものを使っています。

芽ひじき…… 1.5g

おから…… 30g

ほうれん草…… 1株

たまねぎ…… 1/3 個

· コンソメ····・ 少々

A ┤ ウスターソース…小さじ2

カレー粉……小さじ1

しカレールウ・・・ 1/2 片

サラダ油……小さじ 1/2

水…… 大さじ2

ケチャップ・・・ 大さじ 2 弱

にんじん・・・・・ 2cm

レーズン…… 8g

《鉄人ドライカレー 全国の**牛肉料理コンテストで優秀賞** 一材料一(4 人分)

を受賞した米子市学校給食のレシピです! 牛ひき肉……160g

(7月11日のトライアスロン献立で登場予定)

一作り方一

- ①ほうれん草は茹でて、1cmの長さに切っておく。
- たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。芽ひじきは水で戻 し、ザルにあげておく。
- ②鍋に油を熱し、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、ひじきの順に 炒める。
- ③Aの調味料と水を入れた後、おからとレーズンを加え、焦が さないように混ぜながら炒める。
- ④最後にほうれん草を加え、さっと混ぜ合わせる。

●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。





QR コードからアクセス!!

