



# こめっこ

～ 学校給食だより ～



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。

## 暑い夏を元気に過ごそう！ ～「夏バテしない」ポイント～

### 夏 野菜を食べよう

なす かぼちゃ  
トマト

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。

### ハ バランスよく食べよう

副菜 主食 主菜

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。

### テ つぶん(鉄分) 不足に注意しよう

小松菜 あさり  
レバー 海藻

鉄分は、健康な血をつくり、貧血を予防します。

### し よくよく(食欲)を増す工夫を

生姜 しそ レモン  
にんにく

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。

### な とう(納豆)、豚肉、うなぎで疲労回復

豚肉 うなぎ  
納豆

体力の回復を助けるビタミンB群を豊富に含みます。

### い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を

アイスクリーム かき氷 ジュース

冷たいものとり過ぎは、胃腸が冷えて弱り、食欲不振の原因になります。

## 7月7日は七夕です

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
- ★お星さまハンバーグ
- ★星空サラダ
- ★七夕ゼリー

星がたくさん給食になる予定です。お楽しみに！

## 《鉄人ドライカレー》

- 一材料（4人分）
- 牛ひき肉…… 160g
  - 芽ひじき…… 1.5g
  - おから…… 30g
  - ほうれん草…… 1株
  - たまねぎ…… 1/3個
  - にんじん…… 2cm
  - レーズン…… 8g
  - コンソメ…… 少々
  - ケチャップ…… 大さじ2
  - ウスターソース…… 小さじ2
  - カレー粉…… 小さじ1
  - カレールウ…… 1/2片
  - 水…… 大さじ2
  - サラダ油…… 小さじ1/2

※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。

全国の牛肉料理コンテストで優秀賞を受賞した米子市学校給食のレシピです！

（7月11日のトライアスロン献立で登場予定）

### 一作り方

- 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！！