



給食だより

令和4年 7月号
富山市立奥田北小学校

梅雨が明けると太陽が照りつける暑い夏がやってきます。気温や湿度が高くなると、食欲がなくなったり、睡眠不足になったりしがちですが、規則正しい生活をして元気に夏を乗り切りましょう。



夏を元気に過ごそう！



夏野菜をたっぷり食べましょう！ 😊



色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は、花が咲いた後に果実となる「果実類」が多いことです。夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンがたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。今月の献立には、旬の夏野菜をたくさん取り入れています。

◎ピーマン◎



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜です。

◎トマト◎



老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

◎とうもろこし◎



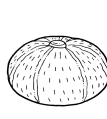
糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。

◎えだまめ◎



たんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富です。

◎かぼちゃ◎



カロテンが豊富で目や皮膚を健康に保ち、体の抵抗力を付けます。

◎ゴーヤ◎



苦み成分のある野菜で、ビタミンCが特に多い野菜です。

夏ばて予防にねばねば・ぬるぬる野菜を食べましょう！ 😊

ねばねば・ぬるぬる成分「ムチン」は、たんぱく質の消化吸収を助ける働きがあるので、夏ばて予防におすすめです。



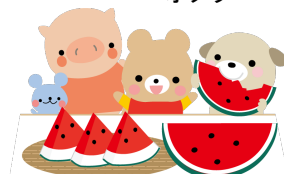
オクラ



モロヘイヤ

しっかり水分を補給しましょう！ 😊

暑い夏、水分の補給が大切です。水分が足りないと脱水症状になってしまうので、こまめに水分補給をしましょう。冷たい物ばかり飲んだり、食べたりしていると、体がだるくなり、夏ばてしてしまいます。夏の果物や野菜には水分がたくさん含まれていますので、積極的に食べましょう。



給食の夏野菜カレー

(材料)4人分

- | | | |
|------------|------------|----------------|
| ・油…4g | ・にんじん…45g | ・トマト…65g |
| ・にんにく…2g | ・じゃがいも…95g | ・カレールウ(甘口)…30g |
| ・しょうが…1.6g | ・ピーマン…15g | ・カレールウ(辛口)…30g |
| ・豚もも肉…85g | ・水…280g | ・ダイスチーズ…10g |
| ・塩・こしょう…少々 | ・なす…65g | ・しょうゆ…8g |
| ・玉ねぎ…140g | ・かぼちゃ…65g | ・ウスターソース…4g |

(作り方)

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に油をひき、にんにく、しょうがを入れ、豚もも肉に塩・こしょうをして炒めてる。
- ③ ②に野菜と水を入れ、煮てる。
- ④ 火が通ったら、カレールウの甘口、辛口、ダイスチーズ、しょうゆ、ソースを入れ、味を調える。