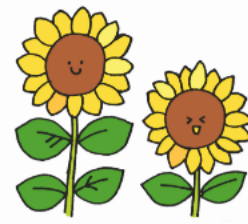


# 7月 食育だより



令和6年7月  
南砺市立城端中学校

梅雨が明けると本格的に夏がやってきます。夏バテや熱中症を起こさないために、こまめな水分補給を心がけましょう。また生活習慣を乱さないように努め、暑さに負けない体をつくりましょう！



## 夏野菜で、夏バテを予防しよう！

### 夏バテの原因

- ① 湿度が高く、汗が蒸発しにくい
- ② 冷たい食事で胃腸が疲れて食欲が落ちる
- ③ 睡眠不足

疲労がたまり、  
夏バテになります！

暑くなると食欲が低下し、そうめんだけといった炭水化物に偏った食事になりがちです。このような食生活は、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足し、夏バテを促します。それを防ぐためには、栄養満点の夏野菜を加えましょう。夏野菜はビタミンやミネラルの補給だけでなく、体を冷やす効果もあります。

## ～ 食事のできる、夏バテ防止の工夫 ～



### 酸味をとり入れる

口の中がサッパリし、食欲増進  
例：酢の物、柑橘類、梅干し など

### 香辛料や薬味を使う

例：みょうが・生姜・にんにく・  
キムチ・カレー粉・こしょう など

### ネバネバ食材

疲労回復・胃粘膜保護効果  
例：モロヘイヤ・長芋・オクラ など

## なんと自然給食ものがたい

7月16日(火)



今月の使用食材は「自然栽培米」、「にんにく」、「玉ねぎ」、「トマト」、「じゃがいも」です。今回はたくさんの農家さんに提供していただけたので、すべてのメニューに有機栽培の農作物を使うことができました。

今回じゃがいもを提供してくださった、農家の神田さんは土にこだわっておられます。植物性の材料だけで作られた堆肥<sup>たいひ</sup>を使うことで、野菜本来の味が凝縮されるそうです。今回はポテトスープに入っています。お楽しみに！

## 鮭の夏野菜ソースかけレシピ

【材料（4人分）】

揚げ油	
鮭切身	200g
白ワイン	小さじ2
塩	0.4g
こしょう	お好み
米粉（でんぷん）	大さじ3
玉ねぎ	1/4個
なす	1/3個
ズッキーニ	1/3個
ピーマン	1個
トマト	1個
オリーブオイル	小さじ1
コンソメ	1g
白ワイン	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
塩	お好み
でんぷん	小さじ1/2

【作り方】

- ① 鮭に下味をつける。
- ② ①に衣をつけて、180℃で様子を見ながら約6分揚げる。（油をひいたフライパンで焼いてもいいです。）
- ③ 野菜を角切りにする。
- ④ ③をフライパンで炒める。
- ⑤ ②も加え、味つけをする。味見をして、塩で整える。
- ⑥ でんぷんでとろみをつけて完成。

鮭を鶏肉に変えても  
美味しいです！

## 7月24日(水) 給食最終日はセレクトデザート！

1学期の給食最終日に、保健委員会のメンバーで選んだ、国産レモンのムース、サイダー風ゼリー、とろける豆乳プリンの中から、1人1個食べたいデザートを選びました。1年生ではサイダー風ゼリーが人気でしたが、2・3年生は豆乳プリンが人気でした。

	レモンムース	サイダーゼリー	豆乳プリン
1年	15人	22人	15人
2年	11人	17人	29人
3年	9人	19人	29人